SEPM TOP ventes

le magazine de la communauté MARMITON.ORG

N°55 SEPTEMBRE - OCTOBRE 2020

marmiton

100 % BROCOLI

BATCH COOKING sans prise de chou

15 recettes à LA NOIX* !

*ET AUTRES FRUITS À COQUE

FOIRE AUX VINS

Notre sélection à boire ou à garder

RAPIDES, FACILES, BLUFFANTES

NOS RECETTES VOUS CHANGENT LA VIE (EN CUISINE !)

En MODE rentrée

À MIDI ?

Le plein de légumineuses POUR ÉVITER LA FRINGALE

À EMPORTER OU SUR PLACE

Nos cakes préférés SALÉS OU SUCRÉS

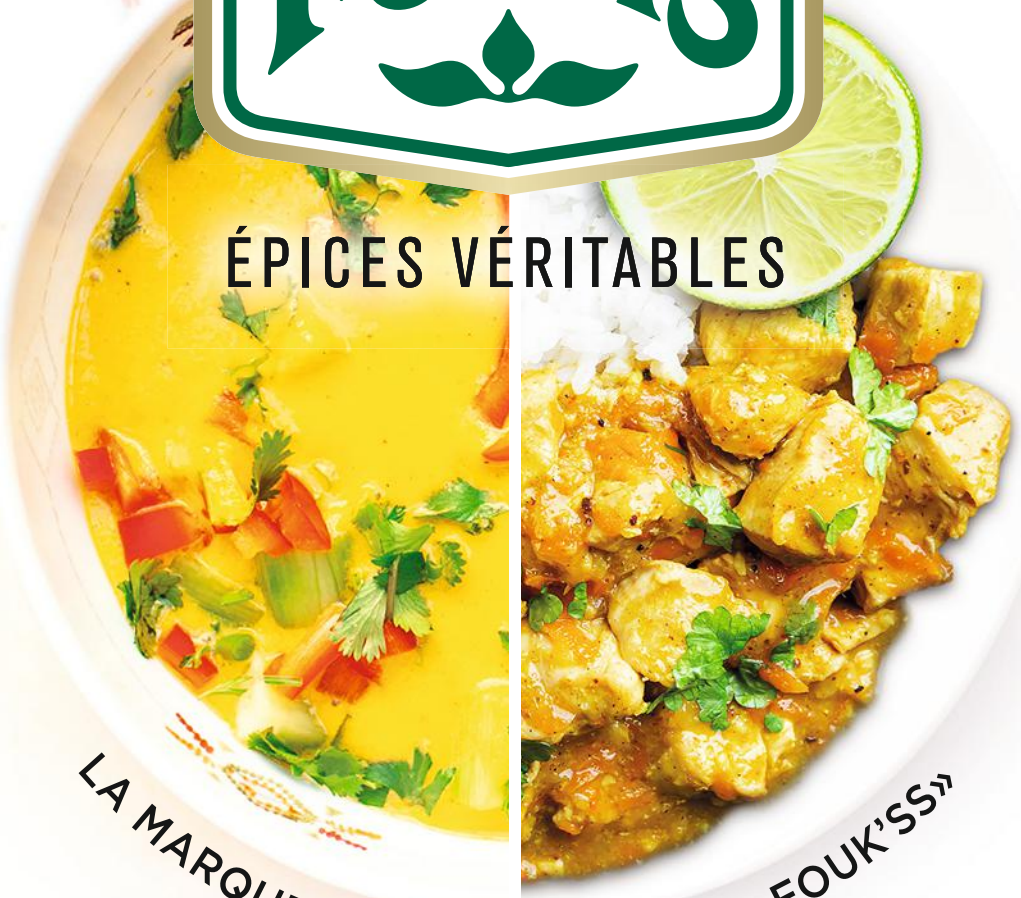
marmiton NOS RECETTES VOUS CHANGENT LA VIE ESP/IT/GR/PORT. : 4,50 € - CAN : 7,50 $ CAD - DOM/S : 4,50 € - TOM/S : 1000 XPF - TUN : 8 TND - MAR : 48 MAD N°55 SEPTEMBRE - OCTOBRE 2020

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE LUXEMBOURG : 5,40 €

L 17976 - 55 - F: 3,95 € - RD

FUCHS

ÉPICES VÉRITABLES



LA MARQUE QUI SE PRONONCE «FOUK'SS»

Demain, j'ose le Goût Véritable avec juste ce qu'il faut d'épices FUCHS.

ÉPICES VÉRITABLES

FUCHS, Osez le Goût Véritable.

Retrouvez nos recettes & conseils sur f - www.epices-fuchs.fr - contact@epices-fuchs.fr

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

édito

LA CUISINE POUR TOUS !

« Cette recette ? C'est un secret de famille bien gardé. » On a tous entendu cette phrase au moins une fois, petit comme adulte, chaque famille ayant ses petites astuces culinaires souvent transmises des plus anciens vers les plus jeunes. Ce rituel intergénérationnel fait partie de notre patrimoine culinaire, et pourtant, au fil des années, il s'est un peu perdu.

Certains parlent même de « rupture intergénérationnelle ». Les raisons sont multiples : on passe moins de temps en cuisine, moins de temps à table, on cuisine autrement et la fameuse recette secrète finit par ne plus se transmettre, faute d'être apprise et goûtée.

Bonne nouvelle, transmettre a été l'un des moteurs de Marmiton dès sa création. Pallier, justement, ce manque, et aller encore plus loin en ouvrant ce cercle auquel on transmet.

Ce n'est plus l'aîné de la famille qui est dépositaire d'un savoir-faire culinaire, mais toute une communauté, et la recette peut être donnée par une grand-mère, par son petit-fils, par un voisin ou même par une personne du bout du monde. On a désacralisé notre rapport aux fourneaux. Chacun a la légitimité de se lancer et de transmettre.

La cuisine n'a jamais été aussi accessible et importante après la période de confinement qu'on a connue. Même les chefs ont posé leur toque pour nous faire entrer dans leur maison, et les livres qui s'en font l'écho se multiplient. La cuisine est un repère, un refuge quand le temps se gâte.

Plus que jamais, Marmiton donne la parole aux Marmitons pour qu'ils continuent de partager avec simplicité leurs secrets de cuisine. D'ailleurs, pour ce numéro-ci, on vous donne toutes les clés pour une rentrée zen avec des plats bluffants par leur simplicité, leur gain de temps et la variété des produits.

Bonne lecture

L'équipe Marmiton

marmiton

c'est vous, c'est nous, c'est

24 millions

de personnes réunies par amour de la cuisine maison, une communauté qui ne cesse de s'agrandir.

c'est + de

73 000

recettes testées et approuvées,

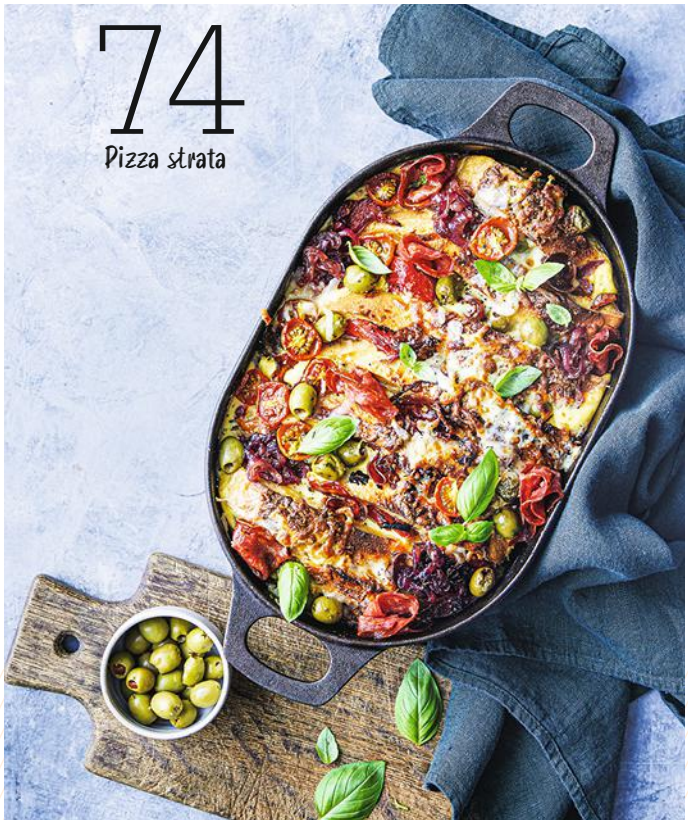
c'est l'ambition d'une cuisine accessible à tous, c'est la promesse d'une conscience plus forte pour agir, chacun à son échelle, aujourd'hui et demain, en faveur d'une alimentation durable.

Source : Mediametrie// NetRating
Audience Internet Global France, décembre 2019.
Base : 15 ans et plus.
Copyright Mediametrie// NetRatings. Tous droits réservés.

La figue de Solliès, reine du Var

sommaire

marmiton 55



3 Édito
6 News
12 À la rencontre d'Annie Wone, alias Mamacita
14 Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN

16 La figue de Solliès
18 Le porc Kintoa AOC
20 Le chasselas de Moissac
22 La noix de Grenoble
24 Les sauces tomate à la loupe
26 La noisette, bonne à tout faire
28 Shopping : hop, au four !
30 Foire aux vins
38 Les autres stars de la saison

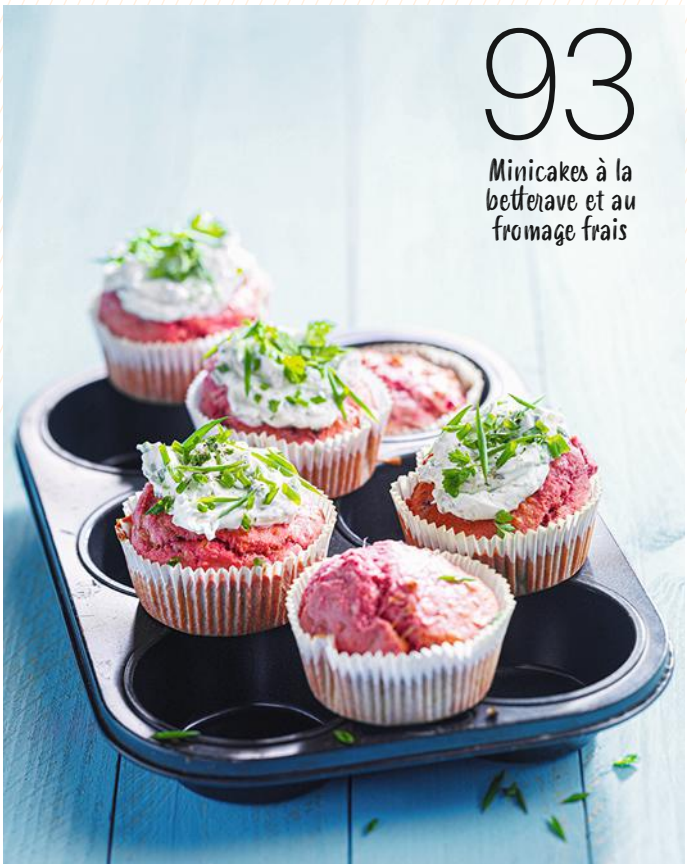
ON S'ORGANISE EN CUISINE

40 Le brocoli sans se prendre le chou
46 Cocktail d'énergie avec les légumineuses
52 Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Avec le chef Yoni Saada
54 Les 10 conserves indispensables

DOSSIER RECETTES

56 Les recettes qui changent la vie

Croque pastramis



ON NOURRIT SA TRIBU

84 Les croque-monsieur et autres variations
88 La recette à 4 mains spécial Halloween
90 Les cakes qui changent des cakes
96 Le bœuf bourguignon en 3 versions
98 Le tableau de cuisson des légumineuses
100 On veut des fruits au goûter
102 On reçoit à la maison comme un chef

ON S'Y MET MAINTENANT

106 On lutte contre le « prêt à jeter »
108 Une autre idée du vin
112 Jardin : le concombre du Mexique
114 Le jeûne intermittent

ON DÉCOUVRE SANS BOUGER DE CHEZ SOI

116 Le Maroc, le pays où les épices sont reines
121 La cannelle

UNE PLACE POUR LE DESSERT ?

124 Des desserts à la noix (et autres fruits à coque)
140 Miam culture
142 Table des recettes

DES PRODUITS DE QUALITÉ depuis son canapé

Installez les couverts, on passe à table dans une heure. Connu pour livrer de la nourriture à domicile ou au bureau, Frichti va encore plus loin en s'appuyant maintenant sur des produits de saison cueillis la veille, voire le jour même, le tout livré en moins d'une heure. La catégorie « Marché direct producteurs » rassemble 200 agriculteurs français. L'assurance de déguster des produits tout juste sortis de terre.

CHOCOLATIERS, OUI **MAIS ENGAGÉS !**

Objectif : un chocolat aussi bon pour soi que pour l'environnement. Les maîtres chocolatiers s'unissent pour une filière durable de production de cacao. Le club engagé sera officialisé le 1er octobre 2020, à l'occasion de la journée mondiale du chocolat. Un événement à fêter, accompagné de notre tablette préférée.

Enquête

62 %

des familles françaises trouvent que leurs habitudes alimentaires se sont améliorées pendant le confinement

51 %

des foyers français avec enfants ont au moins un des parents qui a baissé sa consommation de produits d'origine animale.

Étude Opinion Way pour Lactel

DE L'INFUSION ET PUIS C'EST TOUT !

Qui a dit que les tisanes, c'était du passé ? Pas Les 2 Marmottes, en tout cas, qui ne cesse de réveiller cette boisson du soir. Deux nouveautés bio sont au programme avec des noms évocateurs : « 7ème ciel » et « Retour de soirée ». Tout un programme garanti « sans arôme ajouté » ! Toutes les plantes aromatiques sont issues de petits producteurs récoltants. Eh oui, boire votre tasse le soir, c'est presque hype, maintenant !

À partir de 4,95 € (la boîte de 30 sachets), Les 2 Marmottes.

NOUVEAU

DÉCOUVREZ Les désucrés

POUR VOUS, ON NE GARDE VRAIMENT QUE LE MEILLEUR : 100% FRUITS AVEC 30% DE SUCRES EN MOINS*

Cidou
DEPUIS 1931

POUR UN MONDE **PLUS DOUX**

NUTRI-SCORE
A B C D E

*Par rapport à un jus de fruits comparable de la marque - RCS Orléans 751 296 617 - Création Agence NUDE

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

130 ANS, ET TOUJOURS AFFÛTÉ

Joyeux anniversaire Opinel ! Pour l'occasion, pas de fête à l'horizon mais un couteau en édition limitée. Toujours fabriqué en Savoie, le N° 08 est doté d'une lame en acier inoxydable de 8,5 cm et d'un manche décoré par la technique de la sublimation. Chaque produit est numéroté, seulement 13 000 exemplaires sont en vente. **Édition limitée N° 8 - 130e anniversaire, 39 €, Opinel.**

TOUT LE BIO EN UN SALON

Voilà un domaine qui ne connaît pas la crise. Le bio ne cesse croître dans les rayons des supermarchés et même auprès des agriculteurs qui s'y convertissent. Alors, pour tout savoir des dernières nouveautés, pour goûter, assister à des démonstrations ou simplement des conférences, rendez-vous à Lyon fin septembre.
Salon Natexpo, les 21 et 22 septembre, à Lyon.

Le CAP pâtissier depuis sa cuisine

À vos fouets, prêts… Partez ! Le Centre européen de formation vous propose d'enfiler la toque de chef pâtissier à la maison. Une formation à distance et sur mesure pour concilier vie personnelle et objectifs professionnels, dont la marraine n'est autre que Nina Métayer, élue pâtissière de l'année en 2016 et 2017.

Enquête

2 mois :

C'est la durée de la récolte de la fleur de sel. Elle s'étend de juillet à août. Le gros sel de mer, lui, se récolte en fin de saison, au mois de septembre. *Source : La Baleine*

2 sources :

Le sel vient de la mer ou de gisements souterrains. Quant au sel de mer, il peut aussi être issu d'une cristallisation naturelle dans les marais salants.

Aigues-Mortes :

C'est le salin où est récolté, en Camargue, le sel de La Baleine. Mais elle possède également des salins en Guérande, autre territoire bien connu des amateurs de sel.

1er recruteur en 2019 selon l'enquête annuelle d'un quotidien national. Plus d'infos sur **mcdonalds.fr/engagements**

RCS : NANTERRE 325 373 017 IMPRIMÉ EN U.E.

LE PRIMEUR À PORTÉE DE CLIC

Faites le plein de fruits, légumes et charcuterie en direct du producteur sans pointer le nez dehors. Choisissez, cliquez, payez, Mon Primeur en ligne s'occupe du reste. Plus de 50 professionnels et 300 produits sont référencés, et ce n'est pas près de s'arrêter.

ON VEUT DU VÉGÉTAL

Et ça, Subway l'a bien compris. La chaîne de fast-food ajoute les galettes de légumes et l'Unreal teriyaki (comprenez le poulet végétal) à sa carte. Une nouveauté poussée par l'association L214 et la charte VegOresto, déjà signée par plus de 2 500 restaurateurs.

C'EST QUOI LE MATÉ ?

On a beaucoup entendu parler de cette boisson d'Amérique du Sud en 2018, le footballeur Antoine Griezmann ne jurant que par elle ! Il s'agit d'une infusion de feuilles de maté, tout simplement, qui serait tonifiante. Et elle continue de faire du chemin puisqu'on la trouve maintenant commercialisée en bouteilles en épiceries fines. Alors, tentés ? En revanche, on ne garantit rien sur votre niveau en foot…

Haute tradition GASTRONOMIQUE

Adoré ou décrié, le foie gras ne laisse personne indifférent. Les producteurs du Périgord ont décidé de jouer la carte de la transparence le temps d'un week-end, les 19 et 20 septembre, à l'occasion des Journées européennes du patrimoine. Ils ouvrent les portes de leurs exploitations aux visiteurs. Avis aux amateurs et aux curieux…

Données filières 2018/2019. Plus d'infos sur **mcdonalds.fr/engagements**

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

RCS : NANTERRE 325 373 017 IMPRIMÉ EN U.E.

« Mamacita », la petite maman, se plaît à fusionner les cuisines de ses origines (Afrique et Asie) au travers de recettes peaufinées depuis plusieurs années… Explosion gustative garantie pour les papilles.

LA BLOGUEUSE A SUIVRE

Pourquoi avoir fait aussi tard le choix d'ouvrir un blog ?
Instagram, c'est le partage de son quotidien avant tout. J'y affiche ma cuisine de tous les jours. Jusqu'ici, je ne publiais que mes photos, puis j'ai eu envie de partager davantage, en mettant en ligne mes recettes.

Comment définirais-tu ta cuisine ?
Clairement métissée. Du côté de mon papa, j'ai des origines sénégalo-vietnamiennes. Et vers ma maman, elles sont chinoises. J'ai un héritage asiatique très marqué en plus de ma culture française, alors j'en fais profiter mes proches (et mes abonnés maintenant).

Combien de temps passes-tu derrière les fourneaux ?
En moyenne, en semaine, je dirais 1 heure par jour. Mais c'est une activité que j'aime vraiment, je peux rester dans la cuisine pendant 4, 5 voire 6 heures sans m'en rendre compte. Je commence le plat puis j'envie d'une entrée, d'un dessert… Et au final, mon mari vient m'alerter qu'il est déjà 23 h 30 !

Une recette pour survivre à la rentrée ?
Le plat réconfortant à tous les coups, je pense que ce sont les lasagnes maison. Avec une tonne de béchamel et beaucoup de fromage !

Le plat express par excellence ?
Comptez moins de 30 minutes pour un bon poulet sauté aux champignons noirs. C'est un plat vietnamien qui se réalise en deux temps trois mouvements, que l'on sert avec du riz basmati.

L'ingrédient indispensable dans tes placards ?
L'ail en poudre ou surgelé. J'ai toujours du frais sous la main, mais c'est vrai que les autres versions dépannent bien quand on n'a pas le temps ou l'envie.

Ta fierté personnelle en cuisine ?
Sans hésitation, mon tiep bou dien, un riz au poisson sénégalais. Il faut un bon coup de main pour le réussir, ça fait des années que je perfectionne ma recette ! Et celle-là, elle restera secrète…

FICHE D'IDENTITÉ

- Annie Wone, alias Mamacita en cuisine
- Maman de 3 enfants
- Future diplômée d'un CAP cuisine
- Traiteur en devenir
- Mulhouse d'origine, Neuilly-sur-Marne d'adoption
- Blog depuis avril 2020
- Instagram depuis 2014

news marmiton

ON ARRIVE SUR TIKTOK !

Découvrez nos vidéos, nos créations en réponse aux différents challenges, et les vidéos qui ont été réalisées par l'équipe et les tiktokeurs en réponse au challenge #atasauce que nous avons lancé cet été.

ON S'ENGAGE DANS L'ASSIETTE

Depuis plus d'un an, Marmiton a le très grand plaisir d'être partenaire de la Fondation GoodPlanet. Retrouvez aussi sur Marmiton.org des recettes bonnes pour la planète, des astuces GoodPlanet sur le top 100 des recettes et dans les newsletters envoyées chaque jour.

ON VOUS PROPOSE DES TESTS

Manger progressivement moins de sucre, découvrir que la cuisine vegan peut être aussi délicieuse que celle avec des produits animaux, cuisiner uniquement des produits de saison… Nous allons vous proposer de temps en temps de dédier un peu de temps au test de nouvelles façons de cuisiner ou de consommer. À retrouver sur le site et nos réseaux sociaux.

LES RECETTES DONT VOUS ÊTES LE HÉROS

On vous en a déjà parlé dans le dernier mag, mais comme c'est une nouveauté, on préfère vous le rappeler :)

Si vous êtes passionné(e) de cuisine et que vous adorez partager vos réalisations, alors écrivez à **hello@marmiton.org.** Nous nous ferons un plaisir de vous guider pour que votre vidéo soit publiée sur nos réseaux sociaux, comme celles de nombreux autres marmitons.

1er partenaire selon l'étude Nielsen 2019. Plus d'infos sur la gamme « Signature by McDonald's » sur **mcdonalds.fr/engagements**

RCS : NANTERRE 325 373 017 IMPRIMÉ EN U.E.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

Quoi de neuf en RAYONS ?

Parce que l'on y fait une bonne partie de nos achats, que les marques ne cessent de se réinventer, on vous présente, dans chaque numéro, les produits qui arrivent en supermarchés. Par Louise Stark

ALLONS VOIR CHEZ LES GRECS

Déjà présent au rayon des laitages bio avec un grand nombre de références, Pur Natur arrive cette année avec un yaourt à la grecque au lait entier.
Yaourt à la grecque, 3,88 € (700 g), Pur Natur. À partir de fin septembre.

LA VIE EN GRIS

On l'a un peu oublié, mais la viande de cochon, c'est rarement rose ! Si celui-ci s'appelle « gris », c'est parce qu'il a conservé sa couleur naturelle, sans nitrites ni conservateurs.
Jambon ou rôti « gris et bien élevé », à partir de 3,39 € (4 tranches), Brocéliande.

CAFÉ CHOISI

Déjà engagée depuis 2016 dans une culture durable et responsable, la marque Café Royal présente une nouvelle gamme d'arabicas en grains sur la vente desquels elle reverse 0,50 € par paquet à des caféiculteurs du Honduras.
Honduras classique, intense ou corsé, 7,90 € (500 g), Café Royal.

INRATABLE

Les épices sont incomparables pour réveiller un plat un peu fade. Comme le dosage est souvent difficile, voici des mélanges tout prêts pour relever une recette toute simple en un seul geste.
Assemblage d'épices, à partir de 5,80 €, Terre Exotique.

OR VERT

Ce pesto sans égal est réalisé avec des ingrédients soigneusement sélectionnés : du basilic de Gênes AOP, une huile vierge extra, du vrai parmesan et des pignons de pin. À découvrir.
Le pesto Prestige à la genovese, 3,40 € (190 g), Florelli.

BRISE MARINE

Connue depuis 1936 pour sa brandade de morue, la Maison Coudène propose une nouvelle gamme de tartinables. Nature, au chorizo, au citron ou à l'ail et aux fines herbes, mais toujours à base de poisson !
Apéros de la mer, 3,39 €, Maison Coudène.

ON ACHÈTE MALIN

• des produits bons et sains •

LA FIGUE DE SOLLIÈS, reine du Var

On retient

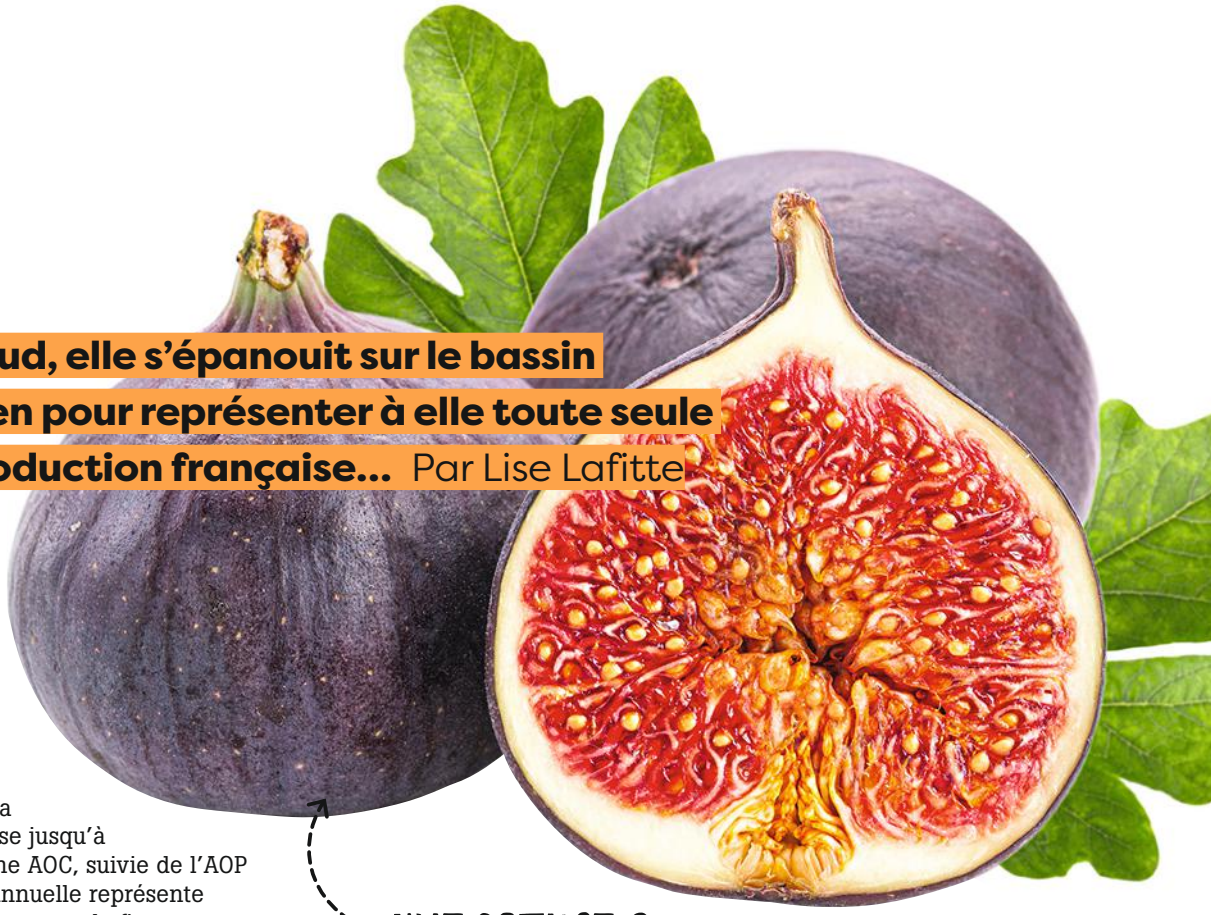
SA PLEINE SAISON :
mi-août à mi-novembre

SA CONSERVATION :
à température ambiante

PRIX MOYEN : 3,40 € le kilo

SON CALIBRE :
au moins 40 mm

CHARNUE ET JUTEUSE, ELLE EST PARTICULIÈREMENT RAFRAÎCHISSANTE.



Symbole du Sud, elle s'épanouit sur le bassin méditerranéen pour représenter à elle toute seule 75 % de la production française… Par Lise Lafitte

ON SE LA RACONTE

Cette figue du terroir a fait la renommée de la ville de Solliès-Pont, terreau idéal des vergers grâce à son réseau d'irrigation et son climat. En 1950, la culture du figuier s'impose jusqu'à l'obtention en 2006 d'une AOC, suivie de l'AOP en 2011. La production annuelle représente aujourd'hui environ 900 tonnes de figues cultivées sur un bassin de quinze communes.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

Riche en fibres, en antioxydants et en minéraux, dont le calcium et le potassium, elle affiche, malgré les idées reçues, une teneur en sucre modérée, contrairement à sa version sèche.

PLEIN LA VUE

Sa couleur est devenue son surnom : la Violette de Solliès se reconnaît à sa forme en goutte d'eau écrasée. Issue de la variété bourjassotte noire, sa peau ferme et souple, qui vire du violet au noir, contraste avec sa pulpe d'un beau rouge brillant.

ON LA CHOISIT AVEC SOIN

Bien charnue, juteuse à souhait et dotée d'une peau épaisse, elle doit dégager un délicieux parfum aux notes végétales fruitées qui évoque le melon et la fraise. Si elle est trop ferme ou trop lisse, elle n'est pas encore mûre. Sa peau doit présenter de petites crevasses, avec un aspect un peu ridé.

ON LA PRÉPARE

Prête en un quart de tour, on ne l'épluche pas et ne la lave pas pour ne pas la gorger d'eau. Il suffit de l'essuyer doucement avec un linge humide.

ON LA CUISINE

Parfumée et rafraîchissante, elle se savoure nature comme un plaisir simple et vient se marier tout en douceur avec un fromage de chèvre. Servie avec une boule de glace à la vanille et quelques amandes, elle touche au sublime ! Cuite ou crue, elle se farcit facilement pour des recettes originales. Rôtie, elle accompagne un magret de canard ou un filet mignon de porc avec une sauce au miel ou au vin. Et elle vous fera chavirer dans un chutney pour accompagner un foie gras.

16 recettes aux figues en plus
www.marmiton.org/figues

UNE ASTUCE ?

Tout est bon dans cette Violette de Solliès… Même les feuilles de figuier, délicieusement parfumées, peuvent servir pour la cuisson en papillote.

Le saviez-vous ?

La figue est mûre à point quand elle a « la larme à l'œil »… En fait, elle possède un opercule au niveau de sa tige qui va s'ouvrir progressivement, jusqu'à laisser échapper une goutte de suc, signal que le fruit est bon pour la dégustation.

LE PORC KINTOA
un cochon royal

En voie de disparition dans les années 1980, le porc pie noir du Pays basque a été sauvé grâce aux efforts d'une poignée d'éleveurs passionnés, pour devenir une référence gastronomique.

SON PEDIGREE
On reconnaît l'animal au premier coup d'œil avec ses grandes oreilles tombantes et sa peau rose et noire. Il tire son nom du pays Quint, « Kintoa », un ancien royaume de Navarre.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION
Élevé en plein air et nourri avec une alimentation de qualité, le porc Kintoa est une bonne source de protéines, particulièrement riche en fer.

ON LE CHOISIT AVEC SOIN
Sa chair, d'une finesse sans pareille, présente un rouge vif à grain serré et un aspect persillé qui lui confère un fondant persistant en bouche. Le savoir-faire des éleveurs a été récompensé en 2016 avec l'obtention de l'AOC pour la viande et le jambon Kintoa. L'AOP, acquise en 2017, consacre ce porc d'exception.

ON LE CUISINE
Sa chair goûteuse offre une texture tendre et juteuse après la cuisson. Son filet mignon fond dans la bouche et sa côte assaisonnée au piment d'Espelette se savoure comme une gourmandise. Le Kintoa produit une charcuterie d'excellence. Son jambon est une douceur, accompagné d'un morceau d'ossau-iraty, tout comme son boudin ou son pâté.

CE PORC BASQUE FAIT PARTIE DES RACES LES PLUS ANCIENNES D'EUROPE

On retient

SA CONSERVATION :
le jambon entier peut se garder 6 mois dans une pièce sèche. Désossé sous vide, il se met au frigo pour 1 mois environ.

PRIX MOYEN :
50 € le kilo de jambon Kintoa à l'os, 30 € le kilo de filet mignon.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR

LE CHASSELAS DE MOISSAC
un grain de soleil

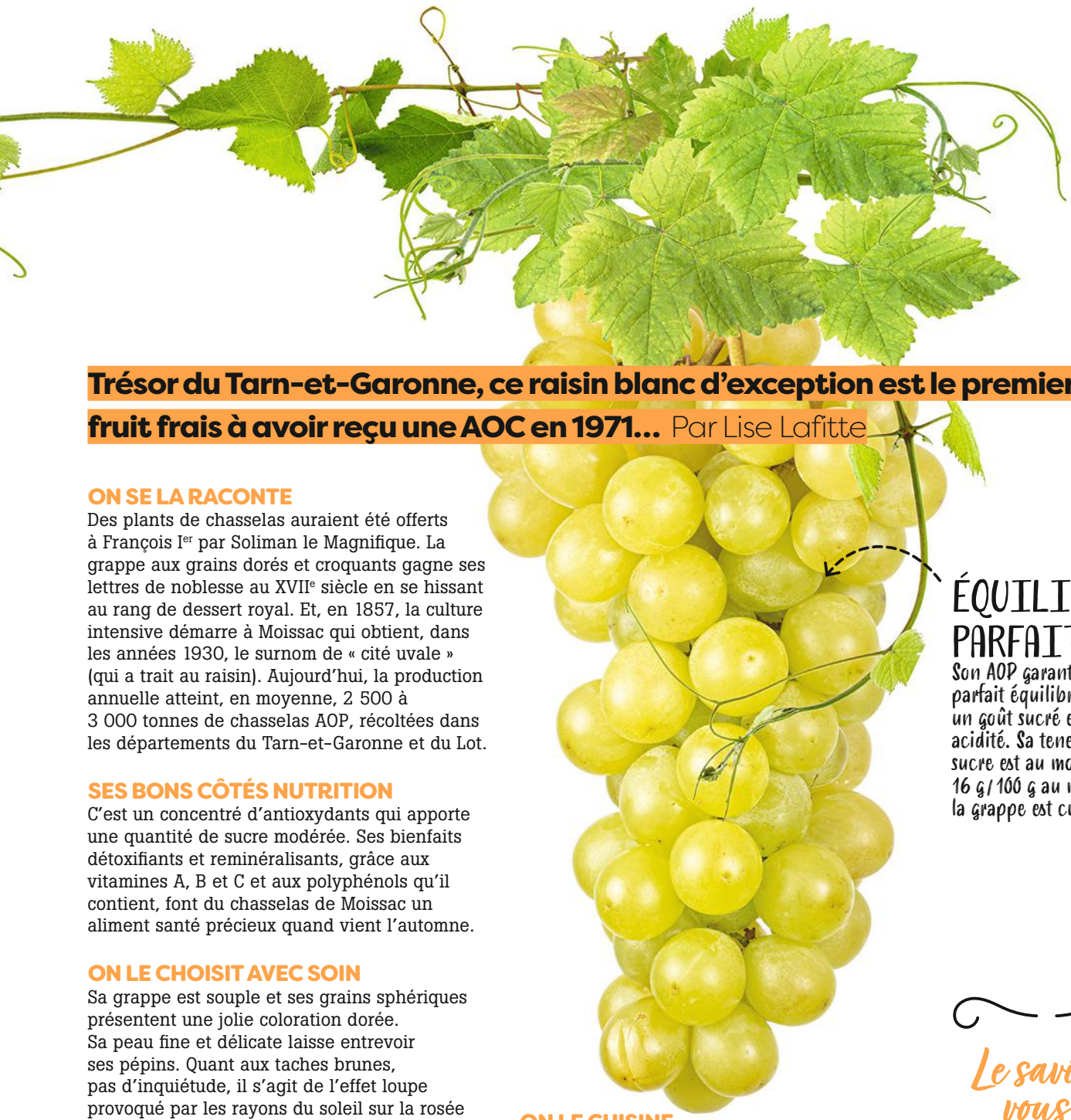
DEPUIS 2017, LE CHASSELAS DE MOISSAC AOP EST INSCRIT AU PATRIMOINE CULTUREL IMMATÉRIEL

On retient

SA CONSERVATION :
dans un endroit frais, bien emballé dans un sac en papier, il se garde 3 à 5 jours au frigo.

SA PLEINE SAISON :
de septembre à décembre.

PRIX MOYEN :
2,60 € le kilo.



Trésor du Tarn-et-Garonne, ce raisin blanc d'exception est le premier fruit frais à avoir reçu une AOC en 1971… Par Lise Lafitte

ON SE LA RACONTE

Des plants de chasselas auraient été offerts à François Ier par Soliman le Magnifique. La grappe aux grains dorés et croquants gagne ses lettres de noblesse au XVIIe siècle en se hissant au rang de dessert royal. Et, en 1857, la culture intensive démarre à Moissac qui obtient, dans les années 1930, le surnom de « cité uvale » (qui a trait au raisin). Aujourd'hui, la production annuelle atteint, en moyenne, 2 500 à 3 000 tonnes de chasselas AOP, récoltées dans les départements du Tarn-et-Garonne et du Lot.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

C'est un concentré d'antioxydants qui apporte une quantité de sucre modérée. Ses bienfaits détoxifiants et reminéralisants, grâce aux vitamines A, B et C et aux polyphénols qu'il contient, font du chasselas de Moissac un aliment santé précieux quand vient l'automne.

ON LE CHOISIT AVEC SOIN

Sa grappe est souple et ses grains sphériques présentent une jolie coloration dorée. Sa peau fine et délicate laisse entrevoir ses pépins. Quant aux taches brunes, pas d'inquiétude, il s'agit de l'effet loupe provoqué par les rayons du soleil sur la rosée du matin. Un raisin plein de poésie…

ON LE PRÉPARE

N'hésitez pas à séparer les grains abîmés pour limiter une propagation à toute la grappe. On ne rincera le raisin que quand il sera consommé, pour éviter un excès d'humidité susceptible d'accélérer la décomposition du fruit. Conservé au frigo, pensez à sortir votre chasselas une demi-heure avant la dégustation pour qu'il retrouve toute sa saveur. Pelé, il est nettement plus fondant et l'opération est simple : faites tremper les grains quelques secondes dans de l'eau bouillante.

ÉQUILIBRE PARFAIT

Son AOP garantit un parfait équilibre entre un goût sucré et son acidité. Sa teneur en sucre est au moins de 16 g/100 g au moment où la grappe est cueillie.

ON LE CUISINE

Il s'invite de l'entrée au dessert pour glisser un grain de gastronomie à vos recettes. Grappillé en gourmandise, il vient sublimer une salade de fruits ou un plateau de fromages. Pelé ou non, il peut se faire légèrement cuire pour donner une note unique aux volailles, au foie gras et au gibier. Sa rondeur aromatique enchante les pâtisseries, du clafoutis au flan, pour faire palpiter les papilles.

10 recettes pour cuisiner le raisin
www.marmiton.org/raisinfrais

Le saviez-vous ?

La ville de Moissac, identifiée site remarquable du goût en 2003, est la seule à posséder un uvarium, pour réaliser des cures de raisin et profiter des vertus thérapeutiques du chasselas.

LA NOIX DE GRENOBLE

la crème des coques

On retient

SA CONSERVATION :
bien à l'abri de la chaleur et de la lumière, elle se garde plusieurs mois.

SA PLEINE SAISON :
fraîche, d'août à octobre. Sèche, toute l'année.

PRIX MOYEN :
9,40 € le kilo en coques.

SON CALIBRE
plus de 28 mm.

ANTIGASPI

Ne jetez pas les coquilles vides, mais placez-les au fond des pots avant rempotage pour drainer, ou allumez le barbecue avec !

Un fruit à coque qui à la cote… Sa réputation dépasse les frontières pour s'imposer comme la star des noix à la saveur unique… Par Lise Lafitte

ON SE LA RACONTE

Originaire d'Orient, cette pépite a été rapportée par les Romains pour la faire découvrir en Europe. En Isère, la culture du noyer remonte au XI[e] siècle. Preuve de la richesse du terroir, certaines redevances étaient d'ailleurs réglées en setier de noix (environ 150 litres).

UNE PIONNIÈRE DE L'AOC

La noix de Grenoble a été le premier fruit à coque au niveau mondial à obtenir cette certification si convoitée, en 1938, l'AOP la complétant en 1996. En comparaison, sa consœur du Périgord devra attendre 2002. Elle est produite dans trois départements : l'Isère, la Drôme et la Savoie.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

Sa coquille préserve ses qualités nutritionnelles pour offrir un cocktail reminéralisant à base de magnésium, fer, cuivre, zinc et manganèse. Particulièrement riche en protéines (15,7 g/ 100 g), elle est composée à 65 % de lipides, mais contient essentiellement des acides gras polyinsaturés, bons pour le cœur. Quant au cerveau, dont le cerneau a étrangement la forme, il appréciera le concentré d'antioxydants, dont les polyphénols qui viennent booster les capacités cognitives.

ON LA CHOISIT AVEC SOIN

Au début de la récolte, on pourra trouver des noix fraîches, riches en eau et dont les cerneaux sont encore blancs et onctueux. Sèche, mieux vaut l'acheter dans sa coquille pour la conserver plus longtemps et profiter de tous ses bienfaits nutritionnels.

CARTE D'IDENTITÉ

Derrière la noix de Grenoble se cachent trois variétés. La franquette, reconnaissable à sa forme allongée et pointue, au goût très aromatique. La mayette, à la jolie couleur ambrée et à la saveur plus subtile. La parisienne, de gros calibre et très parfumée.

ON LA CUISINE

On sort le casse-noix pour la déguster nature, en pause gourmande… La noix devient vite la botte secrète pour sublimer les recettes sucrées comme salées. Elle vient se glisser dans les salades, pour s'accorder avec une huile de noix riche en goût, révèle un fromage, se mélange dans les sauces, les farces ou les panures pour donner plus de saveur aux viandes et aux poissons. Elle reste reine, évidemment, en pâtisserie, pour se marier avec le chocolat et se faire envelopper de miel ou de caramel dans les tartes, les brownies et les gâteaux.

Le saviez-vous ?

Sa renommée est telle qu'au Québec, « une noix de Grenoble » est le terme générique qui signifie « noix », quelle que soit son origine.

SA TEXTURE CROQUANTE ET SA DOUCEUR DÉLICATEMENT BEURRÉE FONT FONDRE LES PAPILLES

C'EST BON POUR NOUS

LES SAUCES TOMATE à la loupe !

À RETENIR POUR FAIRE LE BON CHOIX

Les mentions suivantes présentes sur le pot garantissent une sauce de meilleure qualité :

- **100 %** tomates toscanes
- Pomodoro **100 %** Italie
- Tomate origine France
- Tomate de filière française
- **100 %** tomates de Marmande
- Tomates **100 %** provençales
- Tomates issues de l'agriculture biologique
- Zéro résidu de pesticides
- **7 g** de sucre maximum aux 100 g
- **2 g** de sel maximum aux 100 g
- Moins de **5 %** de matières grasses

POUR ALLER PLUS LOIN :
Comment mettre la tomate en boîte
www.marmiton.org/boitetomate

C'est un produit que l'on adore avoir sous la main… Raison pour laquelle il s'est démultiplié, ces dernières décennies, dans nos rayons, au prix d'une qualité parfois discutable. Par Céline Roussel

Depuis la diffusion du reportage « L'Empire de l'or rouge », en 2018, nous sommes nombreux à ne plus regarder la sauce tomate dans les linéaires de la même façon. Ce documentaire révélait en effet que la tomate d'industrie chinoise, transformée en concentré de tomate, avait envahi le marché des sauces du monde entier. Autrement dit, une majorité de marques utilisaient ce fameux concentré chinois produit à bas coût, au prix de conditions de travail déplorables pour les ouvriers. Pour couronner le tout, et toujours pour abaisser les coûts de production, le journaliste Jean-Baptiste Malet, auteur de l'enquête, révélait la présence excessive d'additifs dans certains concentrés, jamais indiqués sur les étiquettes des produits finaux retransformés. Quelques années après ces révélations, on aurait pu espérer que les obligations d'étiquetage, quant à l'origine des tomates utilisées, se durcissent un peu plus. Mais ce n'est pas le cas, et l'opacité règne toujours au rayon sauce tomate. On peut néanmoins, grâce à quelques repères, éviter de tomber sur les pires produits et ne pas toucher le fond (du pot !).

PROVENANCE INCERTAINE

Malheureusement, les marques indiquant l'origine des tomates utilisées ne sont pas légion. Or, ne pas mentionner la provenance des tomates utilisées, c'est déjà presque avouer qu'elles viennent de loin, voire de très loin, mieux vaut alors s'en détourner. Méfiez-vous aussi des packagings qui fleurent bon l'Italie. Car, s'il y a recours moins qu'avant, selon Robert Giovinazzo, responsable technique de la Sonito*, ce pays utilise encore du concentré de tomate importé, et le retransforme à destination des pays européens. « La mention "transformé en Italie" n'est donc pas une garantie. En revanche, les mentions "100 % tomates toscanes" ou "Pomodoro 100 % Italie" sont de meilleur augure », analyse-t-il. Sur les pots de marques françaises, même principe, il faut rechercher l'origine des tomates. « Tomate origine France », « Tomate de filière française », « Tomates 100 % provençales » ou « 100 % tomates de Marmande » sont des mentions fiables. « Elles garantissent un produit non seulement issu de tomates françaises, mais aussi de tomates qui ont poussé en plein champ et mûri au soleil », affirme Robert Giovinazzo. Seul souci, dans nos rayons, seulement 1 pot sur 6 de sauce tomate serait fait avec des tomates françaises, selon le spécialiste.

Côté nutrition

Toute cuisson a plutôt tendance à endommager les qualités nutritionnelles des végétaux. Mais le cas de la tomate est un peu différent. « Ce fruit contient un antioxydant jouant un rôle majeur dans la protection des cellules, le lycopène, que notre organisme va davantage assimiler si la tomate est cuite. Et pour augmenter encore son absorption, il faut simplement l'associer à une matière grasse, souvent présente dans les pots de sauce tomate. C'est là le seul avantage nutritionnel de ces produits sur la tomate fraîche », estime le Dr Corinne Chicheportiche-Ayache.

LE BIO, C'EST MIEUX !

La tomate produite en conventionnel n'échappe pas aux produits phytosanitaires. Pour plus de prudence, on s'orientera donc vers des produits bio, ou affichant une pastille « Zéro résidu de pesticides ». Quelles différences entre les deux ? L'agriculture bio interdit l'usage de produits de synthèse. Un pot de sauce tomate bio contiendra d'autre part moins d'additifs, ces derniers étant très limités dans les produits bio (48 autorisés contre 330 en conventionnel). Le deuxième label oblige les producteurs à réduire leur utilisation de produits chimiques. Au final un produit ne peut prétendre au label « Zéro résidu de pesticides », que s'il présente, lors des contrôles, pas plus de 0,01 mg de pesticides pour 1 kilo de fruits ou légumes.

DES TOMATES, MAIS PAS QUE…

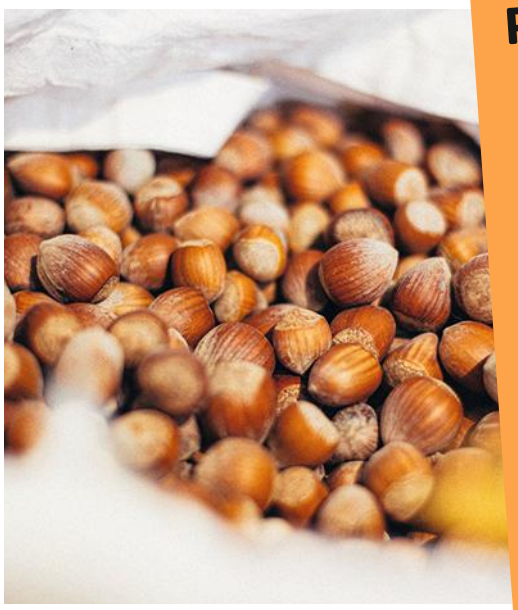
Dans l'univers de la sauce tomate, il y en a vraiment pour tous les goûts. Certaines sont juste agrémentées de basilic, d'autres sont au parmesan, aux olives, ou font office de préparation bolognaise. Mais attention à l'amoncellement d'ingrédients dont l'origine n'est, une fois encore, pas toujours mentionnée. « Quitte à acheter un produit transformé, optez pour celui à la liste d'ingrédients la plus courte. Exit donc les épaississants, les arômes artificiels. Attention à l'ajout de sucre (dextrose, amidon de maïs), optez pour des pots qui en contiennent moins de 6 à 7 g aux 100 g », conseille le Dr Corinne Chicheportiche Ayache, médecin nutritionniste. Prenez garde également au taux de matières grasses parfois décoiffant dans les sauces combinant viande et fromage. Restez sur un produit simple, une bonne sauce tomate, avec juste un peu d'huile (si possible une huile d'olive vierge extra), un peu de sel (pas plus de 1,2 g pour 100 g de produit) et un taux de matières grasses de moins de 4 à 5 %. Libre ensuite à chacun d'ajouter sa viande, ses olives, ou son parmesan !

** Interprofession de la tomate destinée à la transformation*

ON ACHÈTE MALIN

Poudre, farine, huile... LA NOISETTE, BONNE à tout faire

À Castet-Arrouy, dans le Gers, Jacques Carayon s'est lancé il y a une quinzaine d'années dans la fabrication de farine de noisette. Sa production artisanale s'est fait une place sur les tables étoilées. Texte Marine Couturier, photographies Emmanuelle Bézières



Trouver l'exploitation de Jacques et Martine Carayon n'est pas forcément facile : l'adresse n'est pas répertoriée par les GPS. Heureusement, les explications de l'agriculteur et les noisetiers en bord de route facilitent la tâche. Entourée de 50 hectares de cet arbre fruitier, la ferme se dresse au bout d'une allée où l'homme nous attend avec le sourire aux lèvres. Un peu plus loin, 10 hectares supplémentaires viennent compléter la production. Jacques s'est d'abord lancé dans la transformation des noisettes il y a une quinzaine d'années par simple envie. « Un client qui m'achetait des noisettes m'a un jour dit qu'il en faisait de l'huile. L'idée m'a plu et j'ai appris la technique de la fabrication de l'huile et de la farine avec un meunier en Charente. » Aujourd'hui fraîchement retraité, il a passé le relais à sa femme Martine, qui a toujours travaillé avec lui sur l'exploitation.

UN LONG APPRENTISSAGE

Dans le verger, les noisettes jonchent le sol, preuve que le fruit est arrivé à maturité. Comme chaque année à la fin de l'été, la récolte peut débuter. Sur les 130 tonnes amenées à être ramassées au cours des semaines à venir, Jacques et Martine vont en conserver une infime partie. « Nous en gardons en général 2 à 3 tonnes que nous transformons notamment en farine, le reste part à la coopérative. Nous cultivons plusieurs variétés, mais, pour cet usage, nous n'utilisons que de la pauetet, qui est assez petite et a beaucoup de goût. » Plusieurs fois par an en fonction de leurs besoins, ils s'installent dans le petit atelier où tout est fait de manière artisanale. Et si Jacques a dû, pendant plus d'un an, peaufiner sa technique et travailler sur ses machines pour obtenir un résultat optimal, il maîtrise maintenant cette production sur le bout des doigts.
À la différence de la poudre de noisette, très utilisée en pâtisserie, la farine est déshuilée. Ce travail nécessite plusieurs étapes, dont la première consiste à broyer l'amandon – la partie comestible de la noisette – puis à chauffer le résultat obtenu à 50 °C pendant une quarantaine de minutes. Vient ensuite le moment du pressage, permettant d'extraire l'huile pour que ne reste que le tourteau, lequel est alors rebroyé pour obtenir une farine à la jolie couleur taupe. « Le processus est assez rapide, je peux faire jusqu'à 5 pressages de 25 kg par jour », détaille Jacques. Pour favoriser la conservation, la farine est ensuite emballée sous vide et Martine se charge à la main de l'étiquetage. « J'ai indiqué au dos du paquet trois recettes – deux sucrées et une salée – que j'ai créées et je suis en train de réfléchir à de nouvelles », raconte-t-elle en proposant de petits biscuits croquants au bon goût de noisette.

> À DÉFAUT DE BIO, NOUS TRAVAILLONS EN AGRICULTURE TRÈS RAISONNÉE.

LES GRANDES TABLES SÉDUITES

La farine de noisette a la particularité de ne pas contenir de gluten. En revanche, si Jacques et Martine pratiquent une agriculture très raisonnée, ils ne peuvent pas pour autant aller jusqu'au bio. « Pour lutter contre le balanin [un insecte, NDLR] nous traitons le verger deux fois par an. C'est très peu mais nécessaire pour sauver la production. » Un coup de téléphone vient interrompre ces explications : le restaurant Christophe-Bacquié à l'Hôtel du Castellet, dans le Var, trois étoiles au guide Michelin, souhaite se faire livrer 15 kilos de farine pour réaliser des desserts. Car la petite production made in Gers séduit plusieurs grands noms de la cuisine française, et voyage ainsi à travers le pays. « Je ne suis pas un professionnel du marketing, avoue Jacques. Pour faire connaître mes produits, j'en ai simplement envoyé à quelques restaurateurs et cela a fonctionné. » Les particuliers peuvent, eux, se procurer la farine dans les petites épiceries du département et alentour, ou se faire livrer. « Nous n'avons pas de site Internet et nous ne cherchons pas à nous agrandir, nous sommes très bien comme ça », affirme le couple. Leur petite production artisanale suffit à leur bonheur.

En chiffres

Chaque pressée de **25 KG** donne **15 KG** de farine.

400 BARS : c'est la pression exercée sur la pâte de noisette pendant **1 HEURE** pour en extraire l'huile.

5 ASTUCES POUR L'UTILISER EN CUISINE

1. Dans des cookies au chocolat en remplaçant la moitié de la farine de blé.
2. En entrée, elle peut vous servir de panure sur de fines tranches de foie gras frais.
3. Sur un crumble de tomate et piment d'Espelette en complément d'une farine classique.
4. Dans un cake salé, remplacez deux tiers de la farine de blé.
5. Pour réaliser votre pain, ajoutez-en une petite part à la farine que vous utilisez habituellement. Pour une version sans gluten, utilisez uniquement de la farine de noisette et des œufs pour servir d'agent liant.

Hop, au four !

Généreux, réconfortants et faciles à faire, les gratins et autres plats à enfourner n'ont pas besoin de matériel sophistiqué, seulement de quelques indispensables à portée de main. par Margot Dobrska

POUR RECEVOIR

Pour passer directement de la cuisson à la table, tout en préservant l'aspect esthétique et la chaleur du gratin, grâce au couvercle, Le Creuset vient de sortir de nouvelles cocottes aussi efficaces qu'élégantes. **Collection Meringue, faitout et cocotte en fonte émaillée, 265 € l'unité, minicocotte en céramique (10 cm), 22 €, Le Creuset.**

Des recettes de gratin pour utiliser ce bel équipement
www.marmiton.org/gratins

RETOUR TENDANCE

La céramique fait son grand retour dans nos cuisines avec des performances améliorées, notamment l'inertie thermique et la résistance.
Plats Appolia en céramique (vert, bleu, rouge, blanc, ardoise ; de 21 à 32 cm), à partir de 22,90 €, Peugeot.

EN TOUTE TRANSPARENCE

Choisi pour l'exposition du made in France à l'Élysée, le verre borosilicate Pyrex est un indémodable de foyers français.
Plats en verre, déclinés en deux modèles, Irrésistible et Inspiration, à partir de 14,15 € le plat, lot de 3 à partir de 59,95 €, Pyrex.

À CHACUN SON GRATIN

Cet ensemble permet de jongler avec les saveurs pour répondre à toutes les envies.
Set de 4 petits plats à four individuels en céramique émaillée, 15,99 €, Mathon.

GAIN DE TEMPS

Cette râpe est parfaite pour réaliser vos gratins dauphinois ou de superbes juliennes en un tour de main.
Mandoline en V réglable avec râpe à julienne, fournie avec une pince protège-doigts, 49,95 €, Microplane.

MANIQUE PRATIQUE

On la veut en silicone pour son côté « entretien facile » (lavable au lave-vaisselle).
Gant isolant Stinn, 3,49 €, Ikea.

À LA PELLE

Ne prenez pas votre gratin avec des pincettes, mais avec cette grande cuillère, pour une bonne dose de générosité afin de satisfaire les grands appétits.
Cuillère à servir, Inox et hêtre, 2,90 €, Gers Équipement, disponible en GMS.

PROTECTION RENFORCÉE.

Un dessous-de-plat en bois d'acacia pour offrir un support élégant aux plats sortis du four.
Dessous-de-plat rond, 15,99 €, Zara Home.

HACHIS IDÉAL

Pour réussir un bon hachis parmentier, il faut d'abord réussir la purée ! Un nouveau presse-purée efficace et design est arrivé.
Space masher, 17,75 €, PA Design.

AIDE-CUISINIER

La chaleur tournante de ce four et la multitude d'ouvertures dont il est équipé permettent de cuire de façon homogène et avec une coloration parfaite. La chaleur provient également des parois latérales pour une cuisson optimale.
Four ProChef, 690 €, Beko.

ON ACHÈTE MALIN

LA SAISON DES VENDANGES EN RAYONS

Les grandes enseignes renouvellent l'exercice des foires aux vins d'automne, sélections de petits prix et de crus qui régalent sans ruiner. Beaucoup de vins bio y figurent. Voici quelques belles bouteilles dénichées par quatre de ces chaînes. Par Florent Leclercq

Les trouvailles de Carrefour

CÔTES-DE-BOURG BIO 2019 Château Puy d'Amour. Merlot, cabernet franc et cabernet sauvignon se mêlent pour doter ce vin rond, frais et gourmand d'appétissantes saveurs de framboise, de mûre et d'épices, ainsi que d'une texture veloutée et caressante. Un compagnon de table enchanteur pour des viandes blanches et rouges. **Prix : 6,95 €**

VIN DE FRANCE BLANC 17 de moyenne Jean-Marie Guffens. Une cuvée hors norme conçue par un producteur hors pair, assemblage de chardonnay, viognier et marsanne de 3 millésimes différents (2016, 2017 et 2018, d'où son nom). Ses arômes de fruits mûrs (pêche, abricot) et d'épices douces, et son côté soyeux font merveille sur des plats sucrés-salés. **Prix : 8,95 €**

TERRASSES DU LARZAC BIO Les Oliviers 2018 La Sauvageonne. Assemblage de grenache, syrah et mourvèdre, cultivés en biodynamie, offrant un nez intense de fruits rouges et noirs, avec des notes de sous-bois et garrigue, et une bouche ample et équilibrée, à la fois fraîche et solaire. Parfait sur du petit gibier à poil ou à plume. **Prix : 8,95 €**

QUAND ?
Du 08 au 21/09 pour les hypers, du 18 au 27/09 pour les City et Contact, du 25/09 au 11/10 pour les Market.

CÔTES-DU-ROUSSILLON BIO BLANC Promesse 2019 Mas Amiel. Mené de main de maître, ce domaine s'est hissé au premier rang de l'appellation. Cet assemblage de grenache blanc et macabeu déborde de fraîcheur et de fruit, avec des notes de fleurs et d'agrumes et une finale emballante. Parfait sur fruits de mer et poissons de la Méditerranée. **Prix : 9,95 €**

BOURGOGNE PINOT NOIR 2019 Frédéric Magnien. L'offrande de cet excellent vigneron amoureux de sa région aux amateurs de bourgognes rouges : fruité, digeste, séduisant, son vin se pare de toutes les qualités du pinot noir, avec notes de cerise et de fraise, tanins fins et caractère enjoué. À déguster sur des plats simples et savoureux. **Prix : 9,95 €**

CORBIÈRES-BOUTENAC Les Grès 2018 Château Les Ollieux. Cru de haute tenue, tiré d'un des plus grands terroirs du Languedoc par un vigneron renommé. Il offre un bouquet complexe (fruits noirs et rouges, épices et cuir) et une bouche équilibrée et profonde aux tanins polis. Accompagne au mieux viandes rouges et plats mitonnés. **Prix : 14,95 €**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

“Vous avez du nez… Vous sentez bien que vous pouvez changer les choses !”

Sophie, œnologue à Saint-Hippolyte

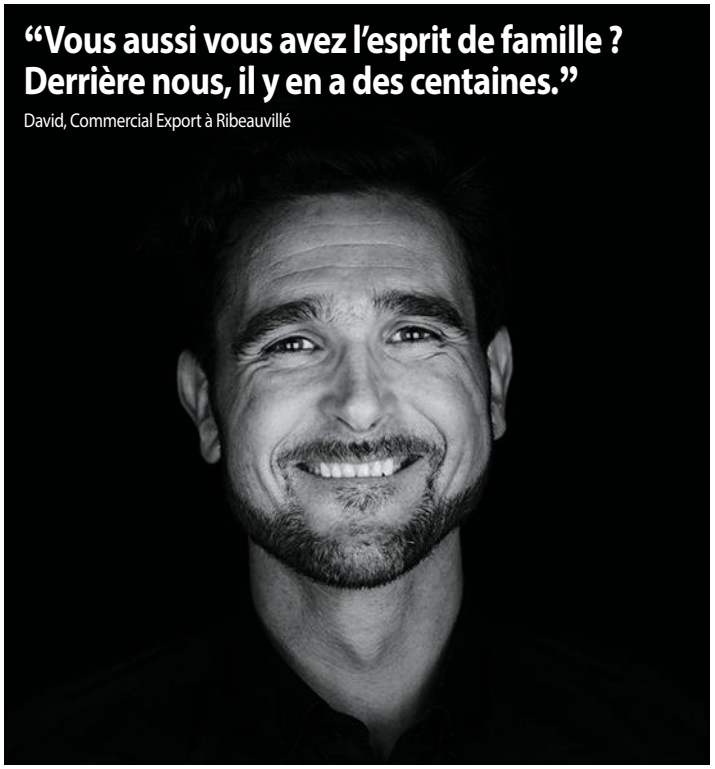
“Ce qu’il y a dans chacun de nos vins c’est bien plus que du raisin !”

Jérôme, Vigneron à Molsheim

VOUS AUSSI par vos choix, SOUTENEZ LA VITICULTURE alsacienne !

“Vous aussi vous avez l’esprit de famille ? Derrière nous, il y en a des centaines.”

David, Commercial Export à Ribeauvillé



VA VINS ALSACE

Tant de personnalité (s)

L’ABUS D’ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Les bons plans de Casino

Du 28/08 au 13/09 pour les supermarchés, du 01 au 13/09 pour les Géants, du 08 au 20/09 pour les Petits, Spar et Vival.

BORDEAUX BIO Cuvée Étienne Barret 2019 Domaine du Pas Saint Georges. Tiré de vieilles vignes de cabernet sauvignon et de merlot, il est vinifié sans sulfites ajoutés. Ses arômes prenants de petits fruits rouges et sa bouche fraîche et gourmande au fruité généreux et persistant s'apprécient au mieux sur une volaille ou des grillades. **Prix : 6,95 €**

CHIROUBLES 2018 Domaine Piron. De vieilles vignes de gamay, vinifiées subtilement dans ce domaine réputé, découle un cru enchanteur, au nez intense de framboise et cerise noire, notes de réglisse et vanille, et à la bouche fraîche et croquante sur des tanins mûrs. Charcuterie fine et viandes blanches lui font bonne compagnie. **Prix : 7,95 €**

CRÉMANT-D'ALSACE chardonnay prestige Dopff au Moulin. Un chardonnay transcendé par cette maison au savoir-faire reconnu. L'attaque ample, la bouche vive et fruitée à la texture fine et satinée et la finale joliment persistante se dégustent à l'apéritif, sur des fruits de mer, quenelles et poissons fins en sauce crémeuse. **Prix : 8,50 €**

CÔTES-DU-ROUSSILLON-VILLAGES BIO Le Plaisir 2018 Mas Amiel. Des parcelles de grenache, syrah et carignan cultivées en bio sur des coteaux de schistes donnent ce vin puissant et profond aux notes intenses de fruits rouges, cerise et prunelle, avec une belle finale de fruits noirs et d'épices. Parfait convive pour des viandes rouges rôties ou en sauce. **Prix : 9,95 €**

SAVENNIÈRES BIO 2019 Jo Pithon. Un fort beau cru de Loire, tiré du chenin et signé par un vigneron aux mains et au cœur d'or. Le nez d'abricot, tilleul et coing, la bouche opulente à la vivacité rafraîchissante et la finale longue et minérale parfumée de fruits exotiques se découvrent sur des poissons, viandes blanches et fromages. **Prix : 10,95 €**

SAINT-JOSEPH Roche d'Hérode 2019 Famille Pierre Gaillard. Pure syrah élevée sur des granits décomposés, ce très bon cru est à garder quelques années. Il offre un bouquet riche et raffiné de fruits noirs mûrs et d'épices et une bouche à la fois ample, élégante et persistante qui donne toute sa mesure sur de belles viandes rouges. **Prix : 16,95 €.**

Des Comtés affinés au cœur du Massif Jurassien

C'est à 1150 mètres d'altitude, dans les caves voûtées en pierre du Fort des Rousses que sont affinés les Comtés Juraflore. Élevés à l'instar des plus grands vins, les Comtés Juraflore Fort des Rousses délivrent des saveurs d'une extraordinaire richesse issues de la diversité florale du Massif du Jura. De 12 mois à 3 ans d'affinage, régalez vous d'intenses ou délicats assemblages de saveurs torréfiées et fruitées.

JuraFlore
Fort des Rousses
LE TEMPS EST QUALITÉ

Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut Jura. Renseignements sur **www.juraflore.com**

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

ON ACHÈTE MALIN

Les petites perles d'Intermarché et Netto

Du 01 au 13/09 pour Netto, du 08 au 27/09 pour Intermarché.

CÔTES-DU-RHÔNE VILLAGES Plan de Dieu 2018 Domaine de la Meynarde. Produit par la maison Gabriel Meffre à partir de cépages locaux, ce parfait côtes-du-rhône révèle des arômes de fruits mûrs avec des notes épicées et une bouche ronde et souple avec une finale sur la fraise. Il s'harmonise sans peine à des viandes rôties, des légumes grillés ou encore du fromage. **Prix : 4,29 €. [Netto]**

MÂCON-VILLAGES BLANC 2019 Baronne de Saint-Jean. Un chardonnay simple et pourtant très séduisant dans l'éclat de son fruit et de sa fraîcheur. Il se montre vif et léger, mais aussi volumineux en bouche avec des notes de fruits jaunes et de fleurs blanches. Il est parfait pour l'apéritif, les fruits de mer, un poisson fin ou des fromages frais. **Prix : 4,59 € [Netto]**

BERGERAC BIO Tour des Gendres prestige 2017 Primo de Conti. Le domaine pionnier du bio dans la région élabore cet assemblage épatant de merlot, malbec, cabernet franc et cabernet sauvignon. Un vin dense et gourmand, aux notes prononcées de fleurs, de fruits rouges et d'épices, doté d'une savoureuse persistance et qui épouse idéalement la bonne cuisine du Sud-Ouest. **Prix : 6,39 €**

CORBIÈRES BIO Sélection 2018 Coste-Lise. Assemblage de syrah, grenache et carignan cultivés en bio et élevés avec soin pendant un an en cuve. Ses arômes de fruits cuits et tabac blond et sa bouche vive et charnue en font un vin charmeur qui offre un plaisir immédiat. Il accompagne gaiement les plats mitonnés, comme un cassoulet ou un couscous. **Prix : 6,55 €**

CRÉMANT-DE-BOURGOGNE BRUT Prestige 2016 Moillard. Né d'un assemblage emballant de chardonnay et gamay, sous une effervescence fine et prolongée, il révèle des arômes de fleurs blanches, noisette et pêche et une bouche vive et savoureuse. Il se montre à l'aise tant à l'apéritif que sur un dessert de fruits, mais aussi sur des mets fins, poissons, viandes blanches en sauce… **Prix : 7,50 €**

ALSACE-RIESLING GRAND CRU Muenchberg 2017 Hauller. Ce n'est pas le plus connu des grands crus, mais pour un riesling de ce calibre, ce prix est une aubaine. Il s'ouvre sur un bouquet saisissant d'agrumes et de fleurs et s'affirme mûr en bouche, plein et structuré, avec une finale minérale. Il se déguste avec des poissons en sauce, une belle volaille, une tarte au fromage… **Prix : 8,45 €**

DU 1ER AU 13 SEPTEMBRE 2020*

FOIRE AUX vins,

Charlotte Dominique
Rédactrice en chef de toutlevin.com
répond à vos questions sur le site
netto.fr/foire-aux-vins

2 CARTONS ACHETÉS = 1 CARTON OFFERT(1)

LES **3** CARTONS DE 6 BOUTEILLES

29€98

AU LIEU DE 44€97

SOIT

9€99

LE CARTON
(1€67 LA BOUTEILLE)

A.O.P. BERGERAC
ROUGE 2018
OU ROSÉ
MARQUIS DE GERLYS

Par 3 (13,5 l) : 2,22 € le litre

VIANDE BLANCHE OU ROUGE, FROMAGE ET DESSERT

Netto

netto.fr

Netto, l'appli imbattable

*Selon horaires et jours d'ouverture des magasins participants. Informations sur netto.fr. (1)Offre valable pour l'achat simultané de 3 produits identiques (même parfum, même saveur, même variété) ou panachés (différents parfums, différentes saveurs, différentes variétés) porteurs de l'offre. Offre limitée à 18 produits par passage caisse, par jour et par personne. Suggestions de présentation. Annonceur : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 -SAS au capital de 149 184 € Siège social : 24, rue Auguste Chabrière 75737 Paris Cedex 15.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

ON ACHÈTE MALIN

Les incroyables de Leclerc

Du 29/09 au 10/10 dans tous les magasins Leclerc.

BOURGUEIL BIO Les Monts 2018 Barc et Vallée. Ce pur cabernet franc, cultivé et vinifié en bio, se révèle harmonieux, souple et gourmand, avec un nez intense de fruits rouges mûrs, et une bouche équilibrée aux tanins fins. Il s'accorde aux saveurs conviviales des beaux jours, volailles rôties, grillades, fromages à pâte pressée, fruits rouges… **Prix : 6,50 €**

FAUGÈRES BIO La Chapelle 2018 Château des Estanilles. Tiré des cépages rouges du Languedoc, grenache, syrah et cie, c'est un vin de copain, frais, rond, équilibré, fruité (fruits rouges) avec des notes de violette et réglisse et des tanins polis. Il se boit en toutes circonstances, ainsi lors de pique-niques, barbecues ou soirées entre amis. **Prix : 7,65 €**

CÔTES-DU-ROUSSILLON BIO Pur Schiste 2019 Mas Amiel. C'est un fidèle des FAV, dont la qualité va croissant et le prix ne bouge pas. Tiré du grenache avec de la syrah et du carignan, il montre la puissance et les nuances des Maury secs, fruits rouges et noirs à foison, notes minérales et finale épicée. Beaucoup de plaisir sur des viandes rouges. **Prix : 9,65 €**

ALSACE GEWURZTRAMINER GRAND CRU Zinkoepfle 2018 Bestheim. Une aubaine proposée par cette maison réputée. Au nez, intensité et complexité, épices et fruits exotiques ; en bouche, rondeur et fraîcheur, miel et poivre… Ce grand cru allie les contraires pour épouser au mieux foie gras, fromages bleus, entremets aux fruits… **Prix : 9,85 €**

FRANCS CÔTES-DE-BORDEAUX Les Cerisiers 2018 Château de Francs. Issu de merlot et d'un peu de cabernet sauvignon, ce voisin de saint-émilion se distingue par son caractère… franc et fruité. Un nez de fruits rouges rond et mûr, une bouche équilibrée, un léger boisé et des tanins gourmands, qui s'accordent volontiers aux grillades. **Prix : 9,95 €**

SANTENAY 1ER CRU Les Cabottes vieilles vignes 2018 Les Frères Muzard. Un des meilleurs rapports qualité-prix-plaisir de Bourgogne, où les premiers crus de ce calibre ne sont pas donnés. Un nez de fleurs et de fruits, une bouche suave aux notes de griotte et tanins gourmands. À déguster dans quelques années sur viandes rouges et gibier. **Prix : 19,95 €**

L'Andalousie bouge avec l'Europe

L'olive, le fruit espagnol de la passion

Alimentez votre passion pour la vie

Toute la saveur et la qualité du régime méditerranéen concentrées dans l'olive espagnole.
Les olives Gordal, Manzanilla et Hojiblanca, parmi de nombreuses autres variétés,
sont une source d'huile d'olive contenant des propriétés nutritionnelles exceptionnelles, au goût exquis!

OLIVES ESPAGNE

Junta de Andalucía

UNION EUROPÉENNE
Fonds européen de développement régional

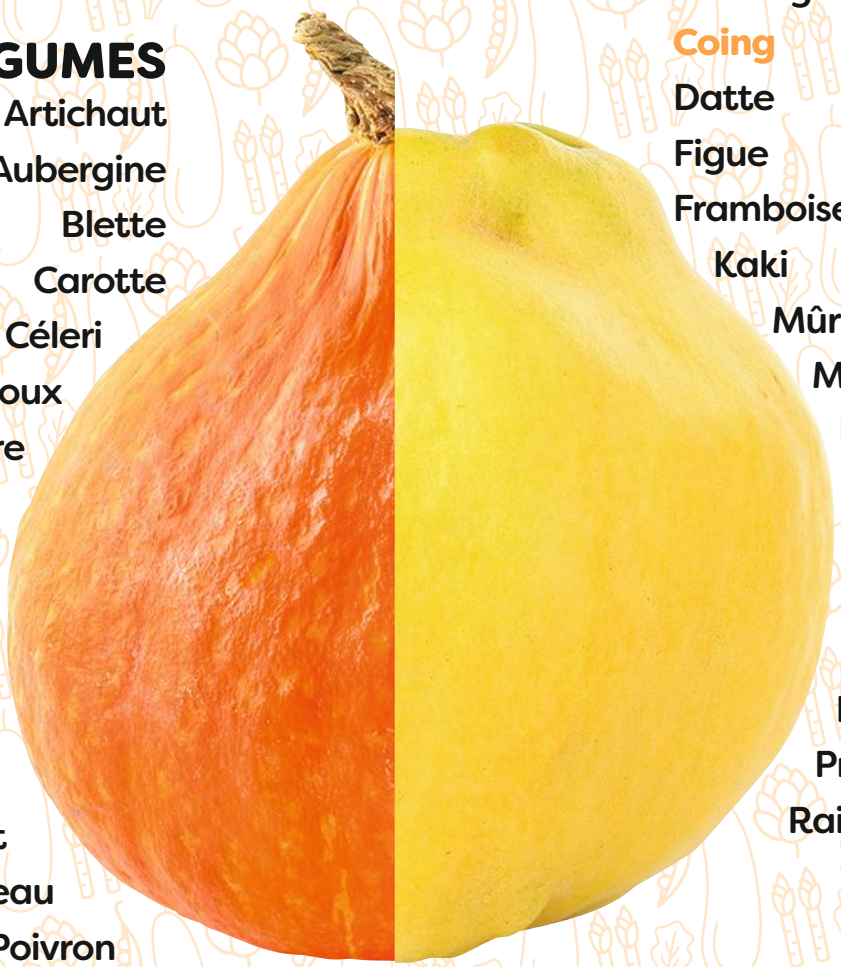
www.olivesdespagne.fr

Septembre-octobre

C'EST DE SAISON !

LES LÉGUMES

Artichaut
Aubergine
Blette
Carotte
Céleri
Choux
Concombre
Courges
Courgette
Endive
Haricot vert
Laitue
Mâche
Navet
Poireau
Poivron
Potiron
Potimarron
Roquette
Tomate



LES FRUITS

Airelle
Banane
Châtaigne
Coing
Datte
Figue
Framboise
Kaki
Mûre
Myrtille
Noix
Pamplemousse
Papaye
Pêche
Pomme
Poire
Prune
Raisin

Partons en campagne

C'est le moment d'aller dans les bois et les prés cueillir des champignons sauvages. Si la pluie et la chaleur ont été au rendez-vous, ils sortiront, sans aucun doute ! Les incontournables cèpes et girolles, bien sûr, mais partez aussi en quête d'individus moins célèbres et pourtant remarquables, comme la pholiote du peuplier, par exemple, qui pousse sur les souches de peuplier et de sureau, très facile à repérer et au goût incomparable, ou encore du sparassis crépu, aussi appelé « chou-fleur », pour sa ressemblance ou encore « morille blanche », pour sa saveur !

15 RECETTES
avec notre liste de courses

Circuit court, offres spéciales au marché ou dans votre grande surface… Il est souvent plus économique d'acheter en quantité. Voici une liste de courses à base de légumes, fruits de saison et fromage frais pour réaliser 15 recettes (10 plats et 5 desserts) pour moins de 80 euros.

Gaufres au brocoli **p. 42**

Pâtes au brocoli **p. 44**

Gratin de pâtes, sauce arrabiata **p. 65**

Gratin de macaronis **p. 67**

Gratin de courgette **p. 75**

Risotto au chorizo **p. 81**

Parmentier de butternut au veau **p. 75**

BOUCHERIE & CHARCUTERIE

400 g de veau haché
200 g de chorizo
200 g de lard fumé
150 g de filet de porc
7 tranches de jambon blanc

AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

1 kg de courge butternut
8 courgettes
6 tomates
400 g de brocoli
3 poivrons rouges
1 poivron vert
1 poivron jaune
15 prunes
1 citron, 1 piment oiseau

AU RAYON FRAIS

485 g de fromage râpé
45 cl de crème fraîche
310 g de parmesan
50 g de ricotta, 24 œufs

DANS MON PLACARD

Herbes aromatiques (thym, menthe, laurier, basilic, persil, coriandre…), ail, échalote, beurre, lait, huile, sel, poivre, pâtes, chapelure, purée de tomate, tomates séchées, pain de mie, cube de bouillon, sucre, épices, farine, levure, Maïzena, conserve de haricots rouges, riz, chocolat pâtissier, poudre de noisette, poudre d'amande, graines de courge, noisettes, écorces d'oranges confites, pistaches, cacao.

Bowl haricots rouges **p. 46**

Croque-monsieur au four **p. 85**

Cake tomate séchée et basilic **p. 90**

Cake marbré courge chocolat **p. 95**

Crumble prune et amandes **p. 128**

Kulfi **p. 136**

Gâteau aux noisettes **p. 138**

Cake orange courgette **p. 92**

LE BROCOLI sans se prendre le chou

Facilement disponible, économique et plein d'atouts, le brocoli mérite d'être redécouvert. On vous propose 5 façons originales de le cuisiner et sans rien jeter. Stylisme, photos et recettes : Laura Jonneskindt

PETITS ROULÉS AU BROCOLI

10 MIN PRÉPARATION | 8 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

- **100 g** de crème de brocoli (voir ci-contre)
- **80 g** de fleurettes de brocoli • **1** œuf • **1** pâte feuilletée
- **1 c. à soupe** de pignons de pin

1 **Coupez les fleurettes** de brocoli en petits morceaux. Étalez la pâte, tartinez-la de crème de brocoli. Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez les pignons puis les morceaux de fleurettes. Roulez la pâte en serrant bien (faites-la préalablement durcir au frais si elle est trop collante).

2 **Coupez le rouleau** en tronçons réguliers. Déposez-les sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Fouettez l'œuf et badigeonnez-en les roulés, enfournez pour 8 à 10 minutes ; les bords doivent être dorés.

CRÈME DE BROCOLI

5 MIN PRÉPARATION | 3 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

- **300 g** de brocoli • **2** gousses d'ail
- **250 g** de ricotta • **50 g** de parmesan râpé
- **1 c. à café** de bicarbonate • Poivre

1 **Coupez les fleurettes** de brocoli, et ébouillantez-les 3 minutes dans de l'eau additionnée du bicarbonate. Réservez les tiges pour la pizza (voir page suivante). Pelez et dégermez les gousses d'ail.

2 **Mixez les fleurettes avec l'huile d'olive.** Ajoutez le reste des ingrédients. Mixez à nouveau brièvement.

LA BONNE IDÉE

Conservez l'eau de cuisson du brocoli pour une base de bouillon, elle est pleine de nutriments.

PÂTE À PIZZA

5 MIN PRÉPARATION | 1 H LEVÉE | POUR 4 PIZZAS

- **250 g** de farine
- **25 g** de semoule grain moyen
- **1 c. à café** de levure déshydratée
- **20 g** d'huile d'olive
- **1 c. à café** rase de sel

1 **Versez la farine,** la semoule, la levure et le sel dans le bol du robot. Ajoutez 18,5 cl d'eau puis l'huile progressivement, à vitesse lente.

2 **Lorsque la pâte** est homogène, couvrez-la d'un linge humide et laissez lever 1 heure. Elle doit doubler de volume.

L'ASTUCE

Préparez de préférence la pâte la veille. Filmez-la et conservez-la au frais. Elle sera plus croustillante.

PIZZA AU BROCOLI

15 MIN PRÉPARATION

20 MIN CUISSON

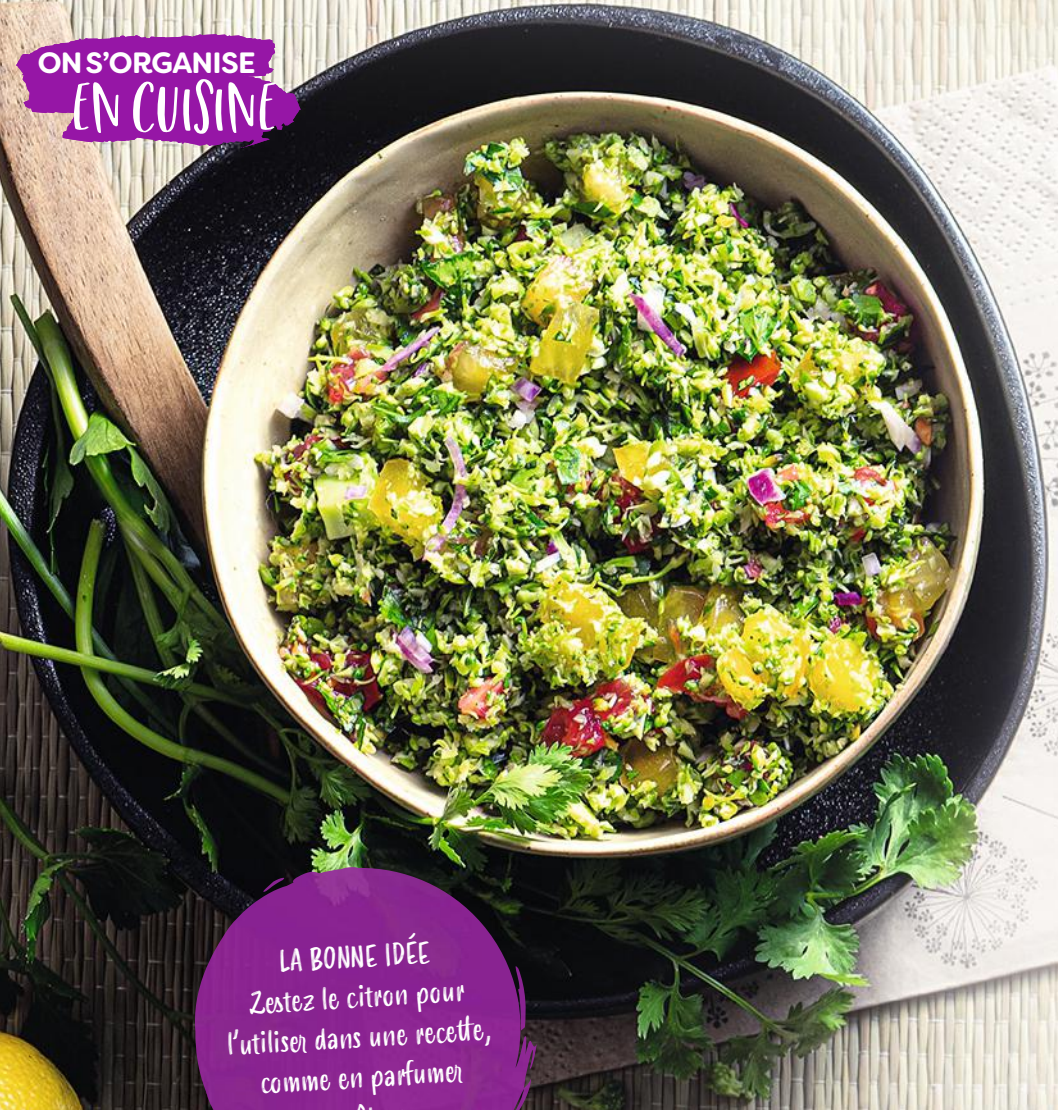
POUR 4 PERSONNES

- **40 cm** de longanisse
- **450 g** de brocoli (tiges + fleurettes)
- **100 g** de crème de brocoli (voir page précédente)
- **100 g** de tomates cerise
- **1** oignon
- **1** bouquet de basilic
- **80 g** de burrata
- **1** pâte à pizza
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive

1 **Divisez la pâte** en 2 portions et étalez-les. Laissez reposer. Préchauffez le four à 210 °C. Émincez les tiges de brocoli. Coupez les tomates cerise en deux.

2 **Pelez et émincez l'oignon.** Coupez la longanisse en rondelles. Faites revenir le tout à la poêle 7 à 8 minutes. Répartissez la crème de brocoli sur les bases de pizza.

3 **Disposez les lamelles** d'oignon et les rondelles de longanisse, les tomates, les tiges et les fleurettes de brocoli. Enfournez pour 10 à 15 minutes. Badigeonnez le brocoli d'huile d'olive à mi-cuisson. À la sortie du four, ajoutez la burrata en morceaux et du basilic.



TABOULÉ DE BROCOLI

10 MIN PRÉPARATION | POUR 4 PERSONNES

- **150 g** de fleurettes et tiges de brocoli (cru)
- **1** tomate rouge
- **1** tomate jaune
- **1** oignon vert
- **½** citron (jus)
- **10 feuilles** de coriandre ciselées
- **10 brins** de persil ciselés
- Sel et poivre

1 **Coupez le brocoli** en morceaux et mixez-le. Coupez les tomates en dés et émincez l'oignon et sa tige.

2 **Ajoutez le tout** à la semoule de brocoli avec les herbes, le jus du citron, du sel et du poivre.

LA BONNE IDÉE
Zestez le citron pour l'utiliser dans une recette, comme en parfumer un gâteau.

GAUFRES AU BROCOLI

10 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 6 GAUFRES

- **180 g** de tiges de brocoli
- **4** œufs
- **2 c. à soupe** de crème fraîche
- **100 g** de farine
- **1 c. à café** de bicarbonate
- **1 c. à café** de curcuma
- Sel et poivre

1 **Coupez** les tiges en très petits dés. Cassez les œufs dans un saladier. Fouettez-les avec la crème puis incorporez la farine, le bicarbonate et le curcuma. Ajoutez les dés de brocoli et mélangez. Salez, poivrez.

2 **Faites cuire** par fournées. Vous pouvez congeler des gaufres supplémentaires et les réchauffer à four doux.

SAUCE AUX HERBES

5 MIN PRÉPARATION | POUR 4 PERSONNES

- **1 gousse** d'ail
- **1 c. à café** de menthe ciselée
- **1 c. à café** de coriandre ciselée
- **1 c. à café** de ciboulette ciselée
- **1** yaourt à la grecque
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Pelez,** dégermez et écrasez la gousse d'ail. Mélangez le yaourt, l'ail, l'huile d'olive et les herbes. Salez et poivrez au goût.

SAUCE À LA CRÈME DE BROCOLI

5 MIN PRÉPARATION | 3 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

- **100 g** de crème de brocoli (voir page 40)
- **5 feuilles** de coriandre ciselée
- **2 pincées** de piment d'Espelette

1 **Ajoutez** la coriandre et le piment à la crème de brocoli. Allongez d'un peu d'eau ou d'huile de sésame, mélangez et réservez au frais.

SAUCE TAHIN CITRON

2 MIN PRÉPARATION | POUR 4 PERSONNES

- **3 c. à soupe** de tahin
- **3 c. à soupe** de jus de citron
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive (facultatif)
- Sel

1 **Mélangez** le tahin, le jus de citron et 3 cuillerées à soupe d'eau. Conservez au frais.

2 **Ajoutez 1 cuillerée d'huile d'olive** si vous trouvez la sauce un peu trop forte.

Encore plus d'idées pour cuisiner le brocoli sur www.marmiton.org/brocoli

PÂTES AU BROCOLI

10 MIN PRÉPARATION | 8 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **400 g** de brocoli
- **400 g** de pennes
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **3 c. à café** de bicarbonate
- Sel et poivre

1 Coupez le brocoli en morceaux (fleurettes et petites tiges). Faites cuire les pâtes al dente et ajoutez le brocoli à mi-cuisson, avec le bicarbonate.

2 Égouttez et reversez dans la casserole avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez quelques secondes sur feu vif et servez.

L'ASTUCE

Il est inutile d'ajouter de l'huile dans l'eau de cuisson des pâtes car elle surnage et n'a aucun effet. En revanche, mélangez les pâtes en cours de cuisson, elles seront cuites uniformément.

Princesse Amandine®

légère • fondante • savoureuse

100%

ENGAGÉE*, PLAISIR, POUR TOUS ET TOUS LES JOURS

Ça change des patates !

Variété au rayon pommes de terre

Retrouvez vos recettes préférées sur princesseamandine.fr

*variété cultivée à 100% sous contrat entre producteurs et conditionneurs-distributeurs.

Crédit photo : Franck Schmitt/Princesse Amandine

TRENTA® www.trenta.fr

Cocktail d'énergie AVEC LES LÉGUMINEUSES

Pois chiche, haricots rouges et blancs, soja, lentilles… Les légumes secs sont pleins d'atouts nutritionnels et permettent un déjeuner complet et équilibré. Par Lise Laffite

Le saviez-vous ?

En décembre dernier, l'ONU a déclaré le 10 février « journée mondiale des légumineuses

FABULEUSES LÉGUMINEUSES…

Une vraie mine d'or côté nutriments, ce qui les place sur le podium des aliments santé. À tel point qu'elles font partie, depuis 2017, des nouvelles recommandations nutritionnelles de l'Agence française de l'alimentation. Riches en fibres, elles favorisent la sensation de satiété. Elles sont également bien pourvues en glucides complexes et en protéines, ce qu'apprécieront les végétariens. Elles affichent aussi un bel éventail de vitamines et de minéraux. Ainsi, les lentilles, qui font partie des légumes secs les plus digestes, apportent du fer et du magnésium en bonne quantité. Le soja, tout comme le haricot rouge, est un concentré de calcium et de sélénium. Le pois chiche, particulièrement généreux en vitamine B9, possède également une action bénéfique sur la flore bactérienne du côlon.

UNE SACRÉE DOSE DE CRÉATIVITÉ

Avec elles, pas de monotonie au menu ! Ce sont les reines de la transformation. Le pois chiche se mue en houmous ou en falafels, le soja en tofu, pour être mariné, sans parler du tofu soyeux, à la texture friable, qui entre dans les recettes de pâtisseries ou de sauces. Les lentilles composent des dhals savoureux. Consommées froides ou chaudes, ces pépites offrent une variation de saveurs sans fin et peuvent facilement se cuisiner à l'avance pour s'emporter partout.

LA BONNE IDÉE

Les légumineuses peuvent aussi se présenter sous la forme de farines, pour se mélanger entre elles et entrer dans les recettes de cake ou de galettes.

BOWL HARICOTS ROUGES

25 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **250 g** de haricots rouges en boîte
- **150 g** de filet de porc
- **3** tomates
- **1** poivron rouge, jaune et vert
- **1** oignon
- **1** gousse d'ail
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 pincée** de piment d'Espelette
- Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Taillez la viande en lanières. Rincez et égouttez les haricots rouges. Lavez les poivrons, ouvrez-les en 2, ôtez les graines et les membranes blanches puis détaillez-les en lanières. Rincez et pelez les tomates puis concassez-les. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail.

2 Faites cuire les légumes et la viande. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et placez-y l'oignon pour le faire suer. Ajoutez la viande et faites-la revenir 5 minutes. Ajoutez enfin les lanières de poivrons, les tomates et l'ail, salez, poivrez et laissez mijoter environ 20 minutes en mélangeant de temps en temps.

3 Finalisez le plat. Ajoutez les haricots rouges et laissez cuire encore 10 minutes. Saupoudrez de piment d'Espelette et servez bien chaud, dans des bols.

Servez
parsemé
d'un peu de persil
frais haché.

SALADE DE HARICOTS BLANCS

20 MIN PRÉPARATION | 50 MIN CUISSON | 12 H REPOS

POUR 4 PERSONNES

- **250 g** de tomates cerise
- **1** poivron jaune
- **1** bouquet garni
- **1** bouquet de basilic
- **2** branches de thym frais
- **1 section** de 20 cm de céleri branche
- **2 c. à soupe** de jus de citron
- **200 g** de haricots blancs secs
- **1** grosse boîte de thon au naturel
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les haricots.** La veille, mettez les haricots secs dans un saladier et recouvrez-les d'eau. Le jour même, égouttez les haricots. Mettez-les dans une large casserole avec le bouquet garni. Recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 50 minutes. Égouttez-les et laissez-les refroidir à température ambiante.

2 **Préparez les autres ingrédients.** Lavez le céleri et coupez-le en morceaux. Lavez les tomates cerise et coupez-les en quartiers. Égouttez le thon et émiettez-le. Lavez le poivron, ouvrez-le en deux, ôtez les graines et les membranes blanches puis détaillez-le en dés.

3 **Réalisez la sauce.** Mélangez le jus de citron, du sel et du poivre dans un bol. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez de nouveau.

4 **Assemblez la salade.** Mélangez les haricots blancs et les tomates cerise dans un saladier, ajoutez le céleri, le thon, le poivron, le basilic effeuillé, le thym effeuillé et la vinaigrette. Mélangez avant de servir.

SALADE DE POUSSES DE SOJA ET POULET

20 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **2** blancs de poulet
- **2** oranges sanguines
- **4** grosses poignées de pousses de soja
- Quelques brins de menthe
- **4 c. à soupe** d'huile de sésame
- **2 c. à soupe** de sauce soja
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de cacahuètes grillées hachées
- **2 c. à soupe** de grains de sésame
- Sel et poivre

1 **Préparez le poulet.** Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et mettez-y à dorer les blancs de poulet environ 8 minutes par face. Émincez-les.

2 **Préparez les ingrédients de la salade.** Lavez et essorez les pousses de soja. Rincez, séchez et ciselez la menthe. Épluchez à vif les oranges sanguines et détaillez-les en petits segments.

3 **Finalisez la salade.** Déposez les pousses de soja dans un saladier, puis les oranges, la menthe, le sésame et les cacahuètes. Mélangez l'huile de sésame, la sauce soja, du sel et du poivre. Versez sur la salade, mélangez et servez surmonté du poulet.

TERRINE DE LENTILLES CORAIL AU HOUMOUS DE BETTERAVE

30 MIN	45 MIN	13 H
PRÉPARATION	CUISSON	REPOS

POUR 6 PERSONNES

POUR LA TERRINE :

- **1** bouquet garni
- **3** œufs
- **15 cl** de crème végétale fleurette
- **250 g** de lentilles corail
- **1** bocal de poivrons rouges cuits
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- **4 c. à soupe** de graines de tournesol
- Sel et poivre

POUR LE TOPPING :

- **100 g** de pois chiches cuits en bocal
- **100 g** de betterave cuite
- **2** branches de persil
- **4 c. à soupe** de jus de citron
- **25 g** de tahiné (crème de sésame)
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez la terrine.** Rincez les lentilles, mettez-les dans une casserole, recouvrez largement d'eau froide, ajoutez le bouquet garni et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 20 à 25 minutes. Égouttez et retirez le bouquet garni. Versez l'huile dans une poêle et faites-y revenir les poivrons égouttés 5 minutes. Versez le contenu de la poêle dans le bol d'un mixeur, ajoutez les lentilles, les œufs, les graines de tournesol et la crème, et mixez par à-coups pour obtenir une texture assez fine. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 180 °C. Versez la préparation dans un moule à cake puis enfournez pour 25 minutes. Laissez tiédir et placez au réfrigérateur au moins 12 heures.

2 **Réalisez le topping.** Rassemblez les pois chiches, la betterave pelée et coupée en dés, le tahiné, le jus de citron, du sel et du poivre dans le bol d'un robot. Mixez, puis ajoutez l'huile en mince filet en continuant à mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

3 **Nappez la terrine.** Recouvrez la terrine du houmous à l'aide d'une cuillère puis parsemez le tout de feuilles de persil. Placez au réfrigérateur 1 heure avant de servir.

WRAPS DE FALAFELS

45 MIN PRÉPARATION | 1 H 45 CUISSON | 24 H REPOS

POUR 4 PERSONNES

- **4** oignons nouveaux
- **4** grandes feuilles de salade
- **3** gousses d'ail
- **2** avocats
- **1** tomate
- **1** oignon rouge
- **1** petit bouquet de persil
- **1** petit bouquet de coriandre
- **120 g** de cantal
- **1** yaourt brassé
- **250 g** de pois chiches secs
- **4** pains de type wrap
- **1 l** d'huile de friture
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de grains de sésame
- **1 c. à café** de graines de coriandre
- **1 c. à café** de cumin en grains
- **1 c. à café** de piment
- **1 c. à café** de bicarbonate de soude
- Sel et poivre

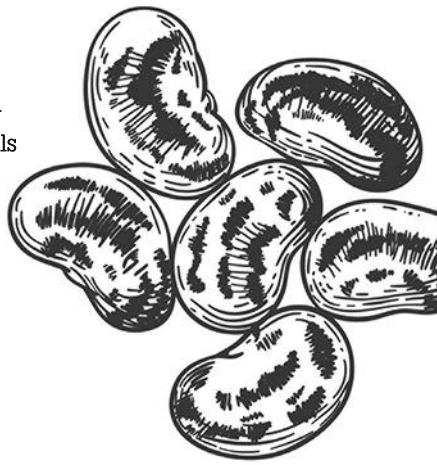
1 Préparez les pois chiches. Faites tremper les pois chiches 24 heures dans de l'eau afin de les réhydrater. Le lendemain, égouttez-les puis faites-les cuire 1 h 30 dans de l'eau bouillante. Égouttez-les de nouveau puis mixez-les afin d'obtenir une pâte. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

2 Réalisez les falafels. Lavez et essorez le persil et la coriandre. Hachez finement les feuilles et les tiges. Épluchez les oignons nouveaux puis émincez-les. Écrasez au mortier les graines de coriandre et de cumin. Passez les gousses d'ail au presse-ail pour en récupérer la pulpe. Dans un grand saladier, mélangez la purée de pois chiches, l'ail, l'oignon, les herbes fraîches, le cumin, la coriandre, le piment en poudre, les graines de sésame, le bicarbonate, l'huile d'olive et du sel. Façonnez dans la paume de vos mains des petites boules d'environ 30 g chacune.

4 Préparez les ingrédients des wraps. Lavez et essorez les feuilles de salade. Hachez grossièrement le cantal. Épluchez les avocats et coupez-les en tranches. Épluchez et ciselez l'oignon rouge. Lavez la tomate et coupez-la en morceaux.

5 Faites cuire les falafels. Faites chauffer l'huile de friture dans une casserole. Faites-y frire les falafels en petites quantités. Lorsqu'ils sont bien dorés, déposez-les sur du papier absorbant pour éliminer l'excédent de gras.

6 Montez les wraps. Déposez la salade dans les wraps puis ajoutez les falafels. Parsemez de tomate, avocat, oignon rouge et cantal. Nappez de yaourt. Salez, poivrez. Roulez les wraps et dégustez.



AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

FABRIQUÉ EN FRANCE

TERRES ET CÉRÉALES

LE MEILLEUR DE LA TERRE

BON ET BIO DEPUIS 1999

WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ?

L'ancien finaliste de « Top Chef » Yoni Saada et Marmiton ont la réponse : des recettes prêtes en moins de 30 minutes, cuisson comprise, avec un minimum d'ingrédients et d'ustensiles. On profite des produits de saison pour oser des mélanges simples, salés et sucrés, qui vont plaire aux gourmands.

Recettes de chef en – de 30 MINUTES

LUNDI

CARPACCIO DE DORADE, PRUNE ET CRESSON

100 % fraîcheur

• **4** filets de dorade • **3** prunes rouges • **2** échalotes • **1** botte de cresson • **4** noix décortiquées • **10 cl** d'huile d'olive • **5 cl** de vinaigre de xérès • Piment d'Espelette • Fleur de sel

1 Taillez les prunes en quartiers. Nettoyez le cresson. Émincez les échalotes finement puis faites-les mariner dans le vinaigre et l'huile 10 minutes. Mélangez le tout.

2 Détaillez la dorade en fines tranches.

3 Dressez les tranches de carpaccio sur les assiettes. Parsemez de fleur de sel et de piment. Disposez le mélange échalote, prune et cresson harmonieusement dessus. Assaisonnez de la marinade d'échalote et parsemez de noix concassées.

MARDI

FIGUES & COURGE RÔTIES, PECORINO & NOISETTES

La surprenante

• **1** courge • **12** figues • **200 g** de noisettes fraîches décortiquées • **1** botte de basilic • **100 g** de pecorino • **10 cl** d'huile d'olive • **2 c. à soupe** de miel • Muscade • Fleur de sel • Poivre

1 Concassez les noisettes. Effeuillez le basilic. Détaillez le pecorino en copeaux fins. Incisez les figues en quatre. Taillez la courge épépinée en quartiers fins.

2 Enduisez les figues et la courge d'huile, de miel, de poivre, de muscade (4 coups de râpe) et de fleur de sel puis disposez-les dans un plat allant au four.

3 Enfournez pour 25 minutes à 180 °C. À la sortie du four, parsemez de noisettes, de basilic et de pecorino.

MERCREDI

DOS DE CABILLAUD, CHOUX DE BRUXELLES AU CURRY

La + complète

• **600 g** de dos de cabillaud • **200 g** de choux de Bruxelles • **1** oignon rouge • ½ botte de persil • **2** gousses d'ail • **60 g** de beurre • **10 cl** de vin blanc • **1 c. à soupe** d'huile d'olive

1 Incisez en croix la base des choux. Écrasez l'ail. Épluchez et taillez l'oignon rouge en rondelles de 1 cm.

2 Mélangez le tout avec l'huile puis poêlez dans le beurre (départ à froid) pendant 4 minutes. Placez dans un plat à four.

3 Disposez les dos de cabillaud dessus puis versez le vin blanc. Enfournez pour 10 minutes à 180 °C. Ciselez le persil et parsemez-en le plat à la sortie du four.

JEUDI

PICATA DE VEAU & BETTE-RAVE BRAISÉE AUX RAISINS

Chic

• **4** escalopes de veau • **2** betteraves • **100 g** de raisin rouge • **40 g** de beurre • **1** citron (jus) • **50 g** de roquette • **5 cl** d'huile d'olive • **1** pincée de sumac (facultatif)

1 Enfournez les betteraves lavées à 160 °C pour 20 minutes. Égrappez le raisin.

2 Taillez le veau en fines tranches (comme un carpaccio). Taillez les betteraves en fins quartiers. Mettez le veau à cuire dans une poêle bien chaude avec l'huile sans superposer les morceaux. Après 2 minutes, ajoutez le beurre et laissez-le devenir noisette.

3 Ajoutez raisins et betteraves, laissez cuire 2 minutes. Versez le jus de citron et récupérez les sucs de cuisson. Dressez sur un plat avec la roquette et saupoudrez de sumac.

Le Moulin de mon Père

Spécialiste des huiles végétales biologiques

Bio

@Anne Bergeron

Révélez le chef qui est en vous !

Le Moulin de Mon Père, installé en Provence,
propose des huiles biologiques de qualité, avec une très grande variété
pour vous permettre créativité et originalité dans vos recettes

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

lemoulindemonpere.fr

Suivez-nous!

10 CONSERVES À AVOIR DANS SON PLACARD

Elles nous dépannent en cas d'imprévu et sont souvent indispensables à la réalisation de plats du quotidien. Autre bonus ? Grâce à elles, on profite toute l'année de certains aliments. Chacun a ses incontournables, on vous livre les nôtres !

Par la rédaction

DU THON AU NATUREL

Outre que l'on ne saurait s'en passer dans une salade améliorée, il s'invite aussi facilement dans une quiche vite fait, un cake ou simplement un plat de pâtes, avec un peu de crème ou de la sauce tomate.

On pique l'astuce de Louise : « J'en ai toujours de plusieurs tailles, des petites pour moi toute seule et des plus grosses pour des dîners improvisés. »

DES POIS CHICHES

Une nuit entière de trempage avant de les laisser cuire 1 h 30... Les pois chiches secs se méritent, alors qu'il suffit d'une minute pour ouvrir une conserve et rincer son contenu. Glissés dans une salade, un plat mijoté, ou même mixés dans du houmous, on n'y voit que du feu.

On pique l'astuce de Lison : « Je récupère l'eau des pois chiches pour en faire une île flottante pour le dessert ou une mayonnaise pour l'apéro. »

RIEN NE SE PERD !

Toutes les boîtes de conserve, en métal ou en verre, peuvent partir dans les bacs de recyclage, mais on peut aussi les réutiliser soi-même en les customisant ou non, en boîtes à crayons, un vase, photophores, mangeoires à oiseaux... Laissez parler votre imagination !

DES TOMATES CONCASSÉES

Parce que, hors saison, les fraîches ne sont vraiment pas bonnes et que, parfois, en saison, on n'a pas le temps de les laisser cuire suffisamment, les tomates de boîte sont nos alliées pour concocter de délicieuses sauces et préparer des viandes mijotées, comme un osso-buco, par exemple.

On pique l'astuce de Mélissa : « Avant de les ajouter à ma préparation, je les fais un peu réduire, avec de l'ail et des herbes. »

DES SARDINES À L'HUILE

Elles constituent à elles seules un petit en-cas sain et rapide, mais on peut en plus les glisser dans une pizza, un croque-monsieur original, un crumble salé sardine-courgette, par exemple, et, bien sûr, simplement écrasée avec du fromage frais, des rillettes minute !

On pique l'astuce de Ziga : « J'utilise l'huile de la boîte dans des pâtes ou une salade. Attention toutefois, elle se conserve seulement quelques jours au frais. »

DES PETITS POIS

C'est l'un des grands plaisirs du printemps, malheureusement leur saison est courte. Alors on les kidnappe dans notre congélateur ou en conserve. On les aime tout autant nature avec un peu de beurre que déclinés en riz cantonais.
On pique l'astuce d'Alice : « J'en fais chauffer un peu plus que nécessaire pour en ajouter dans des restes. Ça marche dans les pâtes, en reste de salade ou même dans un mijoté. Mixés aussi, c'est super. »

DES TOMATES SÉCHÉES

Conservées dans l'huile, elles agrémentent le moindre plat. On en ajoute dans une quiche, un cake, une omelette… On utilise l'huile pour assaisonner des pâtes, une salade ou en cuisson.
On pique l'astuce de Didier : « Pour un apéro improvisé, je tartine des tranches de pain de ricotta, j'ajoute des tomates séchées par-dessus et voici une bruschetta délicieuse en une minute ! »

DU LAIT DE COCO

Il n'a pas son pareil pour apporter du goût à tous les mijotés. On en verse sur un poulet, de l'agneau ou des légumes. On veille à l'ajouter au dernier moment pour qu'il ne perde pas ses bienfaits.
On pique l'astuce d'Alice : « Quand je suis vraiment pressée, et que j'ai peur que mon plat soit un peu sec ou manque de goût, j'ajoute un peu de lait de coco dans l'assiette, sans même le chauffer. Ça marche à tous les coups. »

DU LAIT CONCENTRÉ

Sucré, il sert aussi bien en pâtisserie que pour confectionner ses propres crèmes desserts. Non sucré, il apporte du moelleux aux cakes, clafoutis et blinis. Il remplace très bien la crème liquide ou le lait frais (additionné à de l'eau).
On pique l'astuce de Marine :
« Pour ne rien gâcher et donner de l'onctuosité à mes soupes, je verse une cuillerée de potage dans le pot presque fini (non sucré), je remue et le verse dans ma casserole de soupe. »

DE LA CRÈME DE MARRON

On la prend AOP d'Ardèche, parce qu'elle est incomparable ! On l'associe simplement à du fromage blanc pour un dessert rapide, ou on la cuisine dans une crème chocolat-marron à tomber, on l'incorpore à une chantilly pour en faire une mousse ou on la glisse dans un crumble aux pommes…
On pique l'astuce d'Audrey : « Je la mélange avec de la crème, un jaune d'œuf et un blanc monté en neige, une cuillerée de rhum, le tout au congélateur pour une glace qui fait l'unanimité ! »

DES FRUITS AU SIROP

Ananas, pêches, poires ou cocktail de fruits, ils composent en eux-mêmes un dessert sain et rapide, mais on peut aussi les glisser dans un gâteau au yaourt, un clafoutis, un crumble, un tiramisu ou encore les mixer avec des fruits de saison pour de savoureux smoothies.
On pique l'astuce de Claire :
« J'utilise le sirop de la boîte dans ma pâte à crêpes, mélangé au lait. Et éventuellement, je congèle ce qui reste dans un bac à glaçons. »

Rapides, complètes, bluffantes...

LES RECETTES QUI VOUS CHANGENT LA VIE !

À la une

CROQUE-CAKE AU CHÈVRE FRAIS ET POUSSES D'ÉPINARDS

30 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON | POUR 6 PERSONNES

- **250 g** de pousses d'épinards
- **2** oignons
- **1** poivron rouge
- **Quelques** feuilles de basilic
- **2 bûches** de chèvre cendré
- **2 bûches** de chèvre frais
- **12 tranches** de pain de mie sans croûte
- **2 c. à soupe** de miel
- **Quelques** pignons de pin
- Huile d'olive

1 **Préchauffez le four à 210 °C.** Placez le poivron rouge sur une plaque et enfournez pour 20 minutes. Pendant ce temps, épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir 10 minutes à feu moyen dans une poêle huilée puis ajoutez le miel jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.

2 **Laissez le poivron refroidir,** puis ôtez la peau et le pédoncule. Épépinez-le et coupez-le en lamelles. Faites torréfier quelques pignons de pin dans une poêle à sec pendant 1 minute. Faites griller les 12 tranches de pain de mie.

2 **Tapissez un moule à cake** de papier cuisson (pour faciliter le démoulage). Étalez 4 tranches de pain de mie sans croûte, disposez des lamelles d'oignon puis une tranche, coupée en longueur, de chèvre cendré, une de chèvre frais (réservez-en quelques cuillerées), et une dernière de cendré, toujours coupée dans la longueur. Disposez des jeunes pousses d'épinards.

3 **Recouvrez de 4 tranches** de pain de mie. Puis à nouveau d'oignons caramélisés, d'une longueur de chèvre cendré, puis d'une de chèvre frais et à nouveau une de chèvre cendré. Disposez cette fois-ci, 5 lamelles de poivron rouge. Recouvrez à nouveau de 4 tranches de pain de mie.

4 **Mixez grossièrement les feuilles de basilic** avec un peu d'huile d'olive. Formez, à l'aide de cuillères à soupe, quelques quenelles de chèvre frais à disposer sur le dessus, puis ajoutez quelques pousses d'épinards et des pignons torréfiés. Enfin, versez l'émulsion au basilic. Vous pouvez servir aussitôt ou réserver au frais.

ANTIGASPI

Profitez de la cuisson du poivron pour en glisser d'autres dans le four, et faire de petits antipasti (lamelles de poivron rouge sans peau) conservés dans un pot d'huile d'olive au frigo. Utilisez-les ensuite en apéro, en salade, en tarte…

MARMITON assure à la rentrée

Ça y est, c'est la reprise, et, soyons honnêtes, on traîne un peu des pieds. Pas envie de reprendre un rythme où la préparation des repas n'a plus qu'un objectif, se nourrir vite. Et si on pouvait concilier plaisir des papilles et efficacité en cuisine ? Entre simplicité, rapidité et goût, on veut les trois !

1 EN OFFRANT DU TEMPS

C'est le grand enjeu de la semaine : ne pas passer trop de temps en cuisine. Cela tombe bien, car la majorité des recettes qu'on a retenues n'excèdent pas 30 minutes. Certaines se font même intégralement dans un seul plat (moins d'ustensiles). Et pour les plus longues, on les prépare les week-ends pour en profiter doublement la semaine en n'ayant qu'à les réchauffer.
À TESTER : Champignons farcis, p. 69

2 EN PROLONGEANT UN PEU L'ÉTÉ

Heureusement, le soleil ne tire pas sa révérence dès la fin du mois d'août. En septembre, on a encore quelques belles journées devant soi, on parle même parfois d'été indien. Alors on prépare des salades gourmandes avec les derniers légumes ensoleillés pour une grande tablée.
À TESTER : Boulgour façon riz cantonais, p. 68

3 EN SURPRENANT LES PAPILLES

On évite la routine culinaire en reprenant des basiques autrement. Si certains classiques ne quitteront jamais le cœur de notre cuisine, d'autres y figurent régulièrement seulement par manque d'inspiration. Alors on vous propose de quitter parfois les sentiers battus le temps d'un repas (notamment quand on reçoit !).
À TESTER : Parmentier de butternut au veau et aux noisettes, p. 75

4 EN PENSANT AUX ENFANTS

Ce n'est pas le tout de vous inspirer en cuisine, encore faut-il que ce soit accepté par toute la tribu une fois à table. Alors, chez Marmiton, on ne vous sélectionne pas de recettes chichiteuses. On choisit des préparations ultra simples sans bouder notre plaisir de miser sur des produits de base. On ne voudrait pas provoquer des disputes familiales ;)
À TESTER : Gratin d'œufs durs, p. 73

5 EN PIMENTANT LE QUOTIDIEN

Parce qu'il n'y a pas que la cuisine française dans la vie et que, parfois, on a envie de saveurs un peu plus fortes dans l'assiette, on apporte des petites touches d'exotisme, notamment en ajoutant des épices dans les plats. Parfois, il suffit d'une pincée de paprika, d'un peu de lait de coco pour déjà être un peu ailleurs.
À TESTER : Curry de porc aux noix de cajou, p. 77

6 EN ÉQUILIBRANT L'ASSIETTE

Entre plaisir et santé, on n'a pas forcément à choisir. Le tout ? La variété. Et pour ça, rien de mieux que la saisonnalité, que ce soit pour utiliser les dernières tomates de la saison dans un plat plaisir ou pour savourer un peu de chou rouge dans une salade colorée (et complète).
À TESTER : Pizza strata, p. 74

L'idéal est d'utiliser une mandoline pour couper finement le chou.

SALADE CHOU ROUGE, LENTILLES ET CAROTTES

15 MIN PRÉPARATION | POUR 4 PERSONNES

- **3** carottes
- **¼** de chou rouge
- **1** oignon rouge
- **1** piment vert doux ou 1 petit poivron vert épépiné
- **1** petit bouquet de persil
- **1** petite boîte de lentilles en conserve au naturel
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de vinaigre
- **1 c. à café** de moutarde
- Sel et poivre

1 Préparez les légumes. Épluchez et râpez les carottes. Émincez le chou rouge. Pelez et ciselez l'oignon rouge. Rincez, séchez et effeuillez le persil. Égouttez et rincez les lentilles. Épépinez le piment vert et hachez-le.

2 Réalisez la sauce. Fouettez l'huile, la moutarde et le vinaigre dans un bol.

3 Assemblez. Déposez tous les légumes dans un saladier. Salez et poivrez. Nappez de sauce, mélangez et servez.

PETITE QUICHE À LA COURGETTE

15 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **2** courgettes
- **4** œufs
- **150 g** de fromage blanc
- **100 g** de feta
- **1** pâte brisée
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients de la recette.** Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte et garnissez-en 4 moules à tartelette. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette. Lavez les courgettes, retirez leurs extrémités et coupez-les en dés. Répartissez-les sur les fonds de pâte. Salez et poivrez un peu.

2 **Préparez l'appareil à quiche.** Dans un saladier, versez le fromage blanc, cassez les œufs entiers, salez, poivrez et battez le tout au fouet. Incorporez ensuite la feta émiettée.

3 **Assemblez.** Versez cette préparation sur les courgettes. Enfournez pour 30 minutes. Servez chaud ou froid, parsemé de pousses de graines germées.

SPAGHETTIS DE COURGETTE À LA BOLOGNAISE

20 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **400 g** de viande de bœuf hachée
- **4** courgettes
- **100 g** de tomate
- **2** gousses d'ail
- **1** petit bouquet de persil
- **2 c. à soupe** de parmesan râpé
- **200 g** de coulis de tomate
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez la sauce.** Dans une poêle bien chaude, faites revenir sans coloration l'ail haché avec l'huile d'olive. Ajoutez la viande. Faites cuire 5 minutes puis versez le coulis de tomate. Parsemez de la moitié du bouquet de persil effeuillé et haché. Ajoutez la tomate coupée en dés et poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez.

2 **Réalisez les spaghettis de courgette.** Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Lavez les courgettes et émincez-les en spaghettis avec un spiralizer ou encore un Économe. Plongez-les 1 minute dans l'eau bouillante. Égouttez-les.

3 **Finalisez le plat.** Déposez les spaghettis de courgette dans un plat. Ajoutez la sauce bolognaise et servez bien chaud parsemé de persil haché et de parmesan.

ASTUCE
Pour une touche originale, remplacez le sel par 8 filets d'anchois à l'huile coupés en petits morceaux.

« ONE POT » SALADE DE PÂTES

10 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **250 g** de tomates cerise jaunes et rouges
- **4** gousses d'ail
- **1** belle botte de basilic
- **250 g** de pennes courtes
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de vinaigre balsamique
- **1 pincée** de piment d'Espelette
- Gros sel
- Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Coupez les tomates cerise en deux. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en deux. Effeuillez le basilic.

2 Constituez votre pot. Placez au fond d'une grande casserole l'huile d'olive, 1 pincée de gros sel, l'ail, le piment, les pâtes et les tomates cerise. Arrosez de vinaigre balsamique et versez 75 cl d'eau. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire pendant 15 minutes.

3 Finalisez la salade. Égouttez et laissez tiédir dans un grand saladier. Ajoutez ensuite les olives et le basilic effeuillé, salez et poivrez. Servez.

TABOULÉ DE QUINOA, COURGE ET KALE

20 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **1** belle tranche de courge
- **½** grenade
- **2 feuilles** de chou kale
- **200 g** de quinoa
- **2 c. à soupe** de graines de lin
- **2 c. à soupe** de graines de sésame
- **2 c. à soupe** de graines de tournesol
- **1 c. à soupe** de vinaigre de cidre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez la courge. Épluchez-la et coupez-la en petits cubes. Faites chauffer une poêle huilée et déposez-y les cubes de courge. Laissez dorer puis cuire pendant une dizaine de minutes (la chair doit être tendre).

2 Préparez le quinoa. Rincez le quinoa puis versez-le dans une casserole. Ajoutez 40 cl d'eau légèrement salée. Portez à ébullition, réduisez le feu puis laissez mijoter environ 10 minutes. Ôtez la casserole du feu et laissez gonfler à couvert pendant 10 minutes. Laissez refroidir.

3 Finalisez le taboulé. Pendant ce temps, rincez, séchez et ciselez le chou kale. Versez le vinaigre dans un bol et ajoutez du sel et du poivre. Fouettez avec 1 filet d'huile d'olive. Déposez le quinoa dans un saladier, ajoutez les morceaux de courge, les grains de grenade, le chou kale et les graines. Arrosez de sauce. Mélangez et placez au frais avant de servir.

Avec un peu DE TEMPS devant soi

PASTA FAÇON CHILI CON CARNE

25 MIN PRÉPARATION | 1 H 10 CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **300 g** de bœuf haché
- **1** petit poivron rouge
- **1** gros oignon
- **1** gousse d'ail
- Quelques brins de persil
- **120 g** de gruyère
- **500 g** de pâtes
- **1 boîte** de pulpe de tomate en conserve
- **1 petite boîte** de haricots rouges en conserve
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à café** de cumin en poudre
- **1 c. à café** de chili en poudre
- Sel et poivre

1 **Réalisez le chili.** Épluchez et émincez l'oignon et l'ail. Épépinez le poivron et hachez-le. Faites chauffer l'huile dans une cocotte puis mettez l'oignon et l'ail à revenir quelques minutes. Ajoutez le bœuf haché émietté et faites cuire 5 minutes sur feu vif en écrasant la viande à la fourchette. Ajoutez la pulpe de tomate, le poivron et les épices. Salez, poivrez. Mélangez et faites cuire 45 minutes à couvert sur feu doux. Rincez les haricots et égouttez-les. Ajoutez-les au chili con carne puis continuez la cuisson 10 minutes à découvert.

2 **Préparez les pâtes.** Pendant la cuisson du chili, faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Égouttez-les.

3 **Finalisez le plat.** Allumez le gril du four. Mélangez les pâtes avec le chili. Déposez le tout dans un plat allant au four. Détaillez le gruyère en lamelles par-dessus. Enfournez et faites gratiner le fromage quelques minutes, avant de servir décoré de feuilles de persil.

GRATIN DE PÂTES, SAUCE ARRABIATA

20 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **2** échalotes
- **4** gousses d'ail
- **1** petit piment oiseau
- **60 g** de parmesan
- **400 g** de pâtes de votre choix
- **1 boîte** de tomates concassées
- **3 c. à soupe** de chapelure
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez les différents ingrédients. Épluchez et émincez les échalotes. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Émincez le piment oiseau.

2 Réalisez la sauce. Dans une casserole, faites colorer l'ail dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Quand il est bien doré, retirez-le. Dans cette huile parfumée, mettez les échalotes, le piment émincé et les tomates concassées. Salez, poivrez et laissez cuire 15 minutes à feu moyen. Mixez rapidement la sauce tomate pour obtenir une préparation homogène.

3 Gérez la cuisson des pâtes. Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Dès qu'elles sont al dente, égouttez-les et versez-les dans un plat. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile et mélangez.

4 Finalisez le plat. Mélangez les pâtes et la sauce tomate. Déposez-les dans un plat à four. Parsemez de parmesan et de chapelure. Passez quelques instants sous le gril du four et servez.

Utilisez des pâtes à farcir et disposez-les debout dans le plat à gratin pour faire sensation au moment du service.

ONE POT PASTA AUX HERBES

10 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

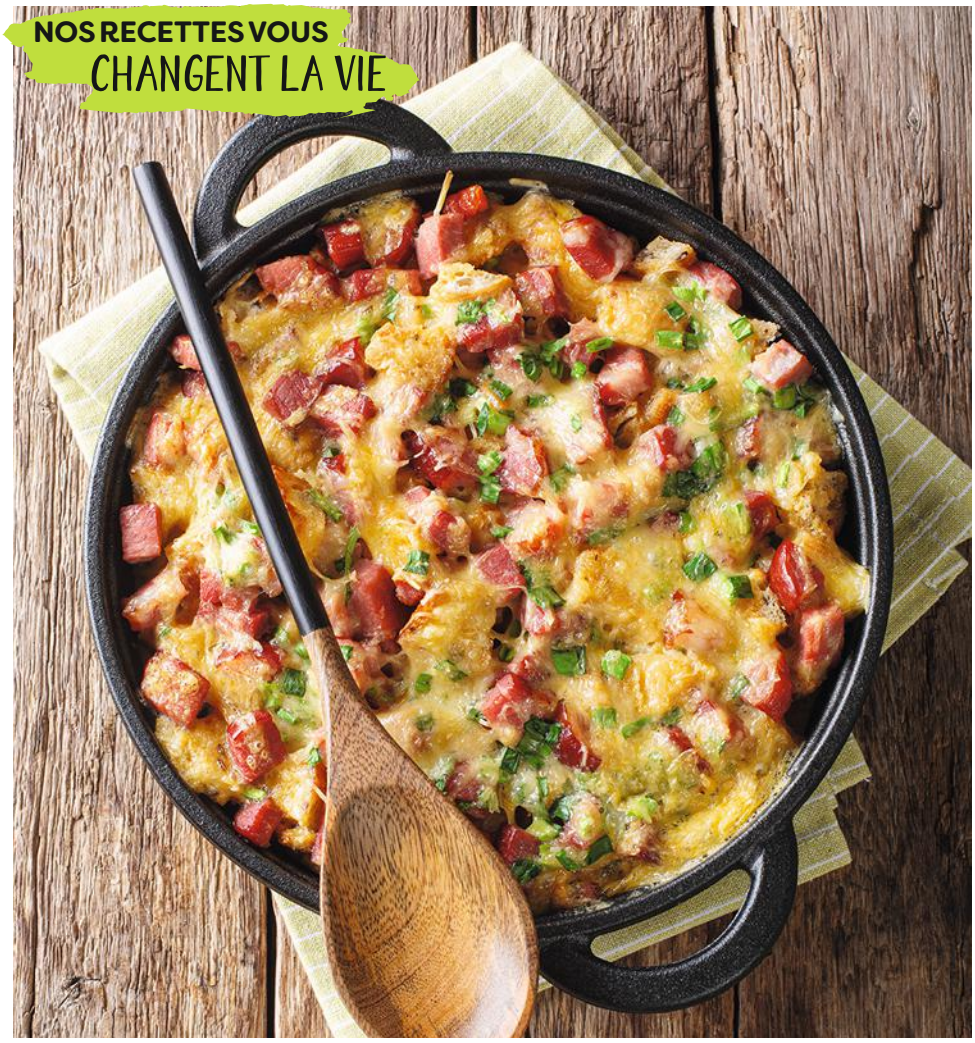
POUR 4 PERSONNES

- **4** gousses d'ail
- **1 botte** de thym citron
- **1 botte** de basilic
- **250 g** de mascarpone
- **500 g** de nids de tagliatelles aux œufs
- **1 boîte** de maïs (300 g)
- **1,5 l** de bouillon de volaille ou légumes
- Sel et poivre

1 Préparez votre pot. Mettez dans une grande casserole le maïs égoutté, les nids de tagliatelles et les gousses d'ail pelées et écrasées au presse-ail. Ajoutez la ciboulette ciselée, le thym citron effeuillé et versez le bouillon. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 12 minutes.

2 Terminez la cuisson. Ajoutez le mascarpone, poivrez bien, mélangez et couvrez de nouveau. Terminez la cuisson pendant 3 minutes.

3 Finalisez le pot. Ajoutez le basilic effeuillé, rectifiez l'assaisonnement en poivre et salez si besoin, mélangez bien et servez.



GRATIN DE PAIN AU JAMBON

15 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **200 g** de jambon blanc en tranches épaisses
- **Quelques** brins de ciboulette
- **3** œufs
- **20 cl** de lait
- **150 g** de cheddar râpé
- **1 noix** de beurre
- **8** tranches de pain de campagne rassis
- Sel et poivre

1 Préparez le pain. Coupez les tranches de pain en cubes et placez-les dans un moule rectangulaire préalablement beurré.

2 Réalisez l'appareil. Dans un bol, battez les œufs puis ajoutez-y le lait, du sel, du poivre et la ciboulette ciselée.

3 Finalisez la préparation. Détaillez le jambon en cubes et répartissez-les sur le pain. Versez la préparation aux œufs par-dessus puis parsemez de cheddar râpé.

4 Faites cuire. Préchauffez le four à 180 °C et enfournez pour environ 30 minutes. Servez bien chaud.

GRATIN DE MACARONIS

20 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **200 g** de lard fumé
- **1 branche** de romarin
- **20 cl** de lait froid
- **20 cl** de crème liquide entière
- **100 g** de parmesan, pecorino ou grana padano
- **30 g** de beurre
- **500 g** de macaronis
- **30 g** de farine
- Sel
- Poivre 5 baies

1 Lancez les cuissons. Versez les macaronis dans une grande marmite d'eau bouillante salée en suivant le temps recommandé pour une cuisson al dente, puis égouttez-les. En parallèle, retirez la couenne du lard et taillez-le en gros lardons. Faites-les griller dans une poêle à sec sur feu vif en remuant souvent. Débarrassez-les sur un papier absorbant.

2 Préparez la sauce. Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine. Fouettez et ajoutez progressivement le lait, au fur et à mesure de son absorption. Ajoutez ensuite la crème de la même façon. Salez et poivrez à la fin et ajoutez la moitié du fromage préalablement râpé. Ajoutez le romarin effeuillé.

3 Procédez au montage. Préchauffez le gril du four. Mélangez la sauce dans la marmite avec les pâtes égouttées et les lardons. Versez dans un plat à gratin. Parsemez du reste de fromage, enfournez pour 5 minutes environ, jusqu'à ce que le tout soit bien gratiné.

ANTIGASPI
On peut bien sûr utiliser des restes de pâtes pour réaliser ce gratin, mais aussi un reste de riz ou encore de chou-fleur.

NOS RECETTES VOUS
CHANGENT LA VIE

BOULGOUR FAÇON RIZ CANTONAIS

20 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **2** blancs de poulet
- **2** tomates
- **150 g** de petits pois surgelés
- Quelques brins de persil
- **450 g** de boulgour
- **2 c. à soupe** de sauce nuoc-mâm
- **1 c. à soupe** d'huile d'arachide
- Sel et poivre

1 **Préparez le boulgour.** Déposez le boulgour dans une passoire et lavez-le à l'eau courante. Faites-le cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet, puis égouttez-le.

2 **Préparez les autres ingrédients.** Faites cuire les petits pois 8 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Coupez le poulet en dés. Versez l'huile dans une grande poêle et faites-y cuire les dés de poulet. Lavez les tomates et coupez-les en dés. Effeuillez et ciselez le persil.

3 **Assemblez.** Versez le boulgour dans la poêle avec les petits pois, les dés de tomate, le nuoc-mâm et le persil. Salez et poivrez. Faites réchauffer à feu doux 3 minutes en mélangeant. Servez aussitôt.

TORTILLA AUX TOMATES CERISE

10 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **8** œufs
- **1** barquette de tomates cerise
- **2 branches** de thym
- **120 g** de feta
- **40 g** de parmesan
- **1 filet** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients de la tortilla.** Lavez les tomates et coupez-les en deux. Râpez le parmesan. Émiettez la feta.

2 **Préparez les œufs.** Dans un bol, fouettez les œufs. Salez et poivrez. Ajoutez le parmesan, la feta, les tomates cerise et le thym effeuillé. Mélangez.

3 **Cuisez la tortilla.** Chauffez une poêle antiadhésive avec 1 filet d'huile d'olive sur feu moyen. Versez la préparation à base d'œufs. Cuisez à couvert 15 minutes environ. À mi-cuisson, retournez votre tortilla en vous aidant d'une grande assiette. Ajustez la cuisson selon la texture désirée (baveuse ou non).

LA TOUCHE DES MARMITONS
Pour agrémenter cette recette, j'ai ajouté du magret séché.

CHAMPIGNONS FARCIS AU BREBIS ET PERSIL FRAIS

15 MIN	20 MIN	POUR 4
PRÉPARATION	CUISSON	PERSONNES

- **12** champignons de Paris
- **1 dizaine** de tomates cerise
- **½** bouquet de persil
- **250 g** de fromage de brebis frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les champignons.** Rincez les champignons et retirez les pieds (gardez-les pour une autre recette).

2 **Réalisez la farce.** Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Fouettez le fromage de brebis avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Effeuillez et ciselez le persil. Incorporez le persil et les rondelles de tomate.

3 **Garnissez les champignons.** Préchauffez le four à 180 °C. Farcissez les champignons de la préparation au brebis, déposez-les dans un plat à four et versez 1 filet d'huile d'olive. Enfournez pour environ 20 minutes avant de servir.

Accompagnez les champignons d'une salade de lentilles pour obtenir un plat complet et équilibré.

LA TOUCHE DES MARMITONS
Je fais cuire le cabillaud dans du lait, j'ajoute ensuite le lait dans la purée.

BRANDADE DE CABILLAUD

20 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **500 g** de cabillaud
- **500 g** de pommes de terre à chair farineuse
- **½** citron (jus)
- **4** gousses d'ail
- **½ bouquet** de persil plat
- **1 feuille** de laurier
- **1 brin** de thym
- **15 cl** de lait
- **10 cl** d'huile d'olive
- Un peu de chapelure
- Poivre

1 **Préparez le cabillaud.** Pochez le cabillaud 10 minutes dans de l'eau bouillante avec le laurier et le thym. Égouttez-le et effilochez-le grossièrement.

2 **Réalisez la purée.** Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire à la vapeur. Écrasez-les au presse-purée.

3 **Préparez la brandade.** Pelez et pressez l'ail. Chauffez l'huile dans une grande casserole à fond épais. Faites revenir l'ail sans coloration. Ajoutez le cabillaud en l'écrasant. Poursuivez la cuisson sur feu doux en remuant sans cesse avec une spatule. Ajoutez la purée dans la casserole et mélangez. Versez le lait tiède en filet en remuant vivement jusqu'à obtenir une consistance légère et crémeuse. Ajoutez 1 filet de jus de citron et le persil effeuillé et haché. Poivrez et mélangez.

4 **Faites gratiner.** Allumez le gril du four. Mettez la brandade dans un plat à gratin. Saupoudrez de chapelure. Enfournez et faites griller jusqu'à obtenir une jolie dorure avant de servir.

HACHIS DE POISSON

20 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **600 g** de filets de poisson blanc (merlu, lieu, flétan…)
- **1** citron bio
- **1 branche** de basilic
- **80 cl** de lait froid
- **100 g** de fromage à pâte pressée (emmental, grana padano, tomme de chèvre…)
- **50 g** de beurre
- **300 g** de riz basmati
- **50 g** de farine
- Sel et poivre

1 **Faites cuire le riz.** Mettez-le dans une casserole compatible avec le four et versez 40 cl d'eau et du sel. Lavez le citron, coupez-le en tranches et ajoutez-les. Mélangez, couvrez, portez à ébullition et faites cuire 10 minutes environ, jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau. Réservez.

2 **Préparez la sauce Béchamel.** Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine. Fouettez et versez progressivement le lait, au fur et à mesure de son absorption. Salez et poivrez. Ajoutez la moitié du fromage préalablement râpé. Coupez le poisson en dés et ajoutez-les dans la sauce bien fluide.

3 **Procédez à l'assemblage.** Préchauffez le four à 180 °C. Versez la sauce Béchamel au poisson sur le riz, parsemez du reste de fromage et enfournez pour 15 minutes. Servez avec du basilic frais.

GRATIN CRÉOLE

20 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **350 g** de chair de crabe
- **150 g** de lardons
- **4** oignons nouveaux
- **3** bananes plantain
- **1** citron vert (zeste et jus)
- **1** piment oiseau
- Quelques brins de persil
- **20 cl** de lait
- **60 g** de gruyère râpé
- **25 g** de beurre
- **50 g** de pain
- **2 c. à soupe** de noix de coco râpée
- **1 c. à soupe** d'huile de tournesol
- Sel et poivre

1 **Préparez la base du gratin.** Faites tremper le pain émietté dans le lait. Hachez les lardons. Épluchez et hachez les oignons. Faites revenir les oignons et les lardons hachés 5 minutes dans une poêle avec l'huile. Hors du feu, incorporez la mie de pain pressée, le zeste râpé et le jus du citron vert, la chair de crabe égouttée, le persil ciselé, la noix de coco et le piment épépiné et haché. Salez et poivrez à peine.

2 **Préparez le gratin.** Pelez les bananes et coupez-les en deux dans la longueur. Préchauffez le four à 210 °C. Répartissez la farce dans un plat à gratin. Déposez les bananes par-dessus. Parsemez du gruyère râpé et de petits morceaux de beurre. Enfournez pour 20 minutes.

GRATIN DE LÉGUMES

15 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **3** courgettes
- **1** aubergine
- **400 g** de tomates cerise
- **Un peu** de persil frais
- **2** boules de mozzarella
- **1 filet** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de graines de sésame blanc
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Lavez les tomates et coupez-les en deux. Lavez les courgettes et l'aubergine et coupez-les en cubes.

2 **Préparez le gratin.** Préchauffez le four à 180 °C. Déposez les cubes d'aubergine et de courgette dans le fond d'un plat à gratin. Ajoutez les tomates par-dessus, puis la mozzarella coupée en tranches. Arrosez d'un généreux filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

3 **Finalisez le plat.** Enfournez pour 20 minutes et dégustez bien chaud, parsemé de feuilles de persil et des graines de sésame.

ANTIGASPI
Décortiquez les restes d'un poulet rôti et placez les morceaux dans un plat avec des champignons en bocal égouttés...

GRATIN POMME DE TERRE ET POULET

25 MIN PRÉPARATION | 45 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **4** escalopes de poulet fermier
- **6** pommes de terre moyennes cuites à l'eau
- **8** champignons de Paris
- **1** échalote
- **1** petit bouquet de thym
- **20 cl** de crème liquide entière
- **100 g** de comté ou autre fromage à râper
- **10 cl** de bouillon de volaille
- **10 cl** de vin blanc sec
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Coupez les escalopes en 4 morceaux. Lavez et émincez les champignons. Effeuillez le thym. Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Pelez et ciselez l'échalote.

2 **Procédez au montage.** Préchauffez le four à 180 °C. Disposez dans un grand plat à gratin une couche avec les deux tiers des pommes de terre. Répartissez dessus les morceaux de poulet, les champignons et l'échalote. Salez et poivrez. Couvrez le tout avec le reste des pommes de terre.

3 **Préparez la sauce.** Dans une casserole, faites chauffer le vin, le bouillon et la crème avec la moitié du thym. Salez, poivrez et versez sur les ingrédients. Enfournez pour 40 minutes.

4 **Finalisez le gratin.** Râpez le fromage et parsemez-en le gratin. Saupoudrez de reste de thym et faites gratiner 5 minutes environ sous le gril du four.

GRATIN D'ŒUFS DURS

20 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **6** œufs
- **½ botte** de persil
- **35 cl** de lait
- **100 g** de comté râpé
- **20 g** de beurre
- **½** baguette
- **3 c. à soupe** de farine
- **1 filet** d'huile d'olive
- **1 pincée** de noix de muscade
- Sel et poivre

1 **Préparez les œufs.** Portez un grand volume d'eau à ébullition, plongez-y les œufs entiers. Dès la reprise de l'ébullition, comptez 10 minutes, puis sortez les œufs de l'eau et écalez-les sous l'eau froide.

2 **Préparez la chapelure.** Mixez le pain coupé en morceaux en grossière chapelure. Effeuillez et hachez le persil. Mélangez dans un saladier le pain mixé et le persil avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

3 **Réalisez une béchamel.** Faites fondre le beurre dans une casserole, puis versez la farine en pluie. Mélangez bien, puis incorporez progressivement le lait et laissez épaissir en fouettant sur feu doux. Salez, poivrez et ajoutez la muscade.

4 **Finalisez le gratin.** Préchauffez le four à 210 °C. Déposez les œufs dans un plat à gratin et nappez-les de béchamel. Parsemez de comté râpé et de chapelure de pain, puis enfournez pour 10 minutes. Laissez gratiner puis servez.

VERSION FLORENTINE
Ajoutez des épinards simplement « tombés » à la poêle au fond du plat.

NOS RECETTES VOUS
CHANGENT LA VIE

PIZZA STRATA

Avec un peu DE TEMPS devant soi

15 MIN PRÉPARATION | 40 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **10** tranches de salami ou de chorizo
- **150 g** de tomates cerise
- Quelques brins de basilic
- **6** œufs
- **30 cl** de lait
- **150 g** de cheddar râpé
- **1 noix** de beurre
- **8** tranches de pain de campagne rassis
- **80 g** de pickles d'oignon rouge
- **10** olives vertes dénoyautées
- Sel et poivre

1 **Préparez le pain.** Déposez les tranches de pain à la verticale dans un moule rectangulaire préalablement beurré.

2 **Réalisez l'appareil.** Dans un bol, battez les œufs puis ajoutez le lait, du sel et du poivre.

3 **Préparez le reste des ingrédients.** Rincez les tomates et coupez-les en deux. Rincez, séchez et effeuillez le basilic.

4 **Finalisez la préparation.** Préchauffez le four à 170 °C. Intercalez le pain avec les tomates, le salami, les pickles d'oignon rouge et les olives. Versez la préparation aux œufs par-dessus, parsemez de cheddar râpé et enfournez pour environ 40 minutes. Servez bien chaud, parsemé de basilic effeuillé.

GRATIN DE COURGETTE, JAMBON, FROMAGE ET HARICOTS ROUGES

25 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **1** tranche épaisse de jambon
- **3** courgettes
- **3** tomates
- **1** poivron rouge
- **6** œufs
- **20 cl** de crème liquide
- **85 g** de gruyère râpé
- **1 noix** de beurre
- **1** petite boîte de haricots rouges en conserve
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients de la recette. Lavez les légumes. Coupez les courgettes en rondelles. Épépinez le poivron et coupez-le en cubes. Coupez les tomates en cubes. Coupez également le jambon en cubes. Égouttez et rincez les haricots rouges.

2 Réalisez la précuisson. Dans une cocotte avec l'huile, faites revenir les cubes de poivron à feu vif en remuant. Ajoutez les rondelles de courgette et mélangez. Réduisez le feu, ajoutez les cubes de tomate, du sel et du poivre. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement et doucement.

3 Finalisez la préparation et la cuisson. Préchauffez le four à 240 °C. Battez la crème et les œufs dans un saladier, salez, poivrez, ajoutez le gruyère râpé et mélangez. Beurrez un plat à gratin et déposez-y les légumes, le jambon et les haricots rouges. Versez la préparation aux œufs par-dessus et enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré. Servez dès la sortie du four.

Avec un peu DE TEMPS devant soi

PARMENTIER DE BUTTERNUT AU VEAU ET AUX NOISETTES

30 MIN PRÉPARATION | 1 H CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **800 g** de veau haché
- **1** courge butternut
- **1** oignon émincé
- **1** gousse d'ail hachée
- **20 g** de beurre demi-sel
- **75 g** de noisettes
- **3** gousses de cardamome verte
- **1 filet** d'huile d'olive
- Fleur de sel et poivre

1 Préparez le butternut. Épluchez et épépinez la courge. Coupez-la en petits morceaux. Faites-les revenir dans le beurre dans une cocotte, puis ajoutez un fond d'eau et les gousses de cardamome. Salez, poivrez et couvrez d'un disque de papier sulfurisé percé en son centre. Cuisez 30 minutes, retirez la cardamome, filtrez et mixez.

2 Faites cuire la garniture. Préchauffez le four à 200 °C. Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail dans 1 filet d'huile d'olive, puis ajoutez la viande de veau hachée. Salez, poivrez et faites revenir rapidement.

3 Intégrez les noisettes. Faites-les torréfier à sec dans une poêle, puis concassez-les grossièrement. Ajoutez-en la moitié dans le veau puis déposez-le dans le fond d'un plat à gratin.

4 Procédez au dressage. Répartissez la purée de butternut sur le veau, parsemez des noisettes restantes et enfournez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus du gratin commence à dorer.

NOS RECETTES VOUS CHANGENT LA VIE

CURRY DE DINDE

20 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **1 kg** de filet de dinde
- **6** carottes
- **1** oignon
- **1** citron (jus)
- **2** gousses d'ail
- **2 brins** de thym
- **20 g** de beurre
- **50 cl** de bouillon de volaille
- **10 cl** de crème de coco
- **1 c. à soupe** de curry en poudre
- **1 c. à soupe** d'huile végétale
- **1 c. à soupe** de farine
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients de la recette.** Découpez le filet de dinde en morceaux. Pelez l'oignon et les gousses d'ail, puis hachez-les finement. Épluchez les carottes et détaillez-les en rondelles.

2 **Commencez la cuisson.** Faites chauffer dans une cocotte l'huile avec le beurre, puis faites-y dorer les morceaux de viande de tous les côtés, sur feu vif. Ajoutez ensuite l'ail et l'oignon hachés. Laissez suer 5 minutes sur feu modéré, puis saupoudrez de curry et de farine. Mélangez pour bien enrober, salez et poivrez.

3 **Finalisez le curry.** Versez le bouillon de volaille dans la cocotte, puis ajoutez les rondelles de carotte, la crème de coco, le thym et le curry en poudre. Mélangez, portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 15 minutes à feu doux. Ajoutez le jus de citron, mélangez et servez.

CURRY DE POISSON AU TAHINI

15 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **600 g** de poisson blanc ferme en morceaux
- **1** gros oignon émincé
- **1** citron vert (jus)
- **1** piment vert doux
- **½** botte de coriandre
- **50 cl** de lait de coco
- **100 g** de tahini
- **2 c. à soupe** d'huile végétale
- **2 c. à soupe** de nuoc-mâm
- **1 c. à soupe** de curry rouge thaï

1 **Préparez la sauce.** Dans une cocotte avec l'huile, faites revenir l'oignon émincé. Lorsqu'il est doré, ajoutez le curry rouge. Délayez le tahini dans le lait de coco, versez dans la cocotte. Portez doucement à frémissement. Ajoutez les morceaux de poisson et le nuoc-mâm.

2 **Faites cuire le poisson.** Laissez frémir doucement environ 15 minutes, selon la taille des morceaux. Vérifiez la cuisson en coupant un morceau. Ajoutez le jus du citron vert et rectifiez l'assaisonnement en nuoc-mâm si besoin.

3 **Servez.** Au moment de servir, ajoutez la coriandre ciselée et le piment vert émincé. Accompagnez de riz basmati.

CURRY DE PORC AUX NOIX DE CAJOU

15 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 2 PERSONNES

2	côtelettes de porc
1	oignon pelé et émincé
2	gousses d'ail émincées
1	piment rouge finement haché
1 poignée	de coriandre fraîche
1 c. à soupe	de gingembre finement haché
15 cl	de lait de coco
15 cl	de bouillon de légumes
2 c. à soupe	de noix de cajou
1 c. à soupe	d'huile d'olive
1 c. à soupe	de curcuma moulu
1 c. à café	de cumin
½ c. à café	de coriandre moulue
	Sel

1 Préparez la sauce. Dans une poêle huilée, faites revenir l'oignon émincé avec 1 pincée de sel jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le cumin, le gingembre haché, l'ail émincé, le piment, la coriandre moulue et le curcuma.

2 Insérez la viande. Coupez la viande en petits morceaux, ajoutez-les aux épices et laissez-les dorer quelques minutes. Mélangez le lait de coco et les noix de cajou puis versez avec le bouillon dans la poêle. Laissez cuire à découvert 20 minutes. Ajoutez la coriandre fraîche au moment de servir.

À la place du lait de coco, vous pouvez utiliser de la crème de soja cuisine. Si elle est trop épaisse, délayez-la dans un peu de lait de soja.

ANTIGASPI
S'il vous reste de la pâte à crêpes, congelez-la pour une autre fois.

CRÊPE FOURRÉE AUX OIGNONS ET CHAMPIGNONS

25 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **350 g** de champignons de Paris
- **1** gros oignons
- Persil
- **100 g** de gruyère râpé
- Huile d'olive
- Sel et poivre

POUR LA PÂTE À CRÊPES :

- **3** œufs
- **60 cl** de lait
- **300 g** de farine
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive

POUR LA BÉCHAMEL :

- **50 cl** de lait
- **40 g** de beurre
- **4 c. à soupe** de farine
- Sel et poivre

1 Préparez la pâte à crêpes. Versez la farine dans le bol d'un blender, ajoutez l'huile, les œufs et le lait. Mixez par courtes impulsions, jusqu'à obtenir une pâte homogène et sans grumeaux. Versez la pâte dans un saladier, couvrez d'un torchon et réservez.

2 Préparez la béchamel. Faites fondre le beurre au four à micro-ondes, puis ajoutez la farine en pluie. Faites chauffer le lait et versez-le sur la préparation précédente en mélangeant au fouet. Salez, poivrez. Replacez l'ensemble au four à micro-ondes 1 minute et mélangez.

3 Préparez la garniture. Pelez et émincez l'oignon, émincez les champignons. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec de l'huile d'olive, réservez quelques lamelles puis ajoutez les champignons. Laissez revenir quelques instants, puis versez la béchamel dessus, mélangez et maintenez au chaud.

3 Faites cuire les crêpes. Étalez un peu d'huile sur une poêle à crêpes. Quand elle est chaude, versez 1 louche de pâte. Quand elle commence à se détacher des bords, retournez la crêpe, versez dessus 1 louche de garniture, repliez la crêpe dessus et retournez-la pour la faire griller de l'autre côté. Répétez l'opération pour les autres crêpes. Servez parsemé d'oignon réservé et de persil haché.

Pour faciliter le façonnage, mouillez vos mains avant de former chaque boulette.

BOULETTES DE VIANDE PARFUMÉES

20 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **500 g** de bœuf haché
- **1** oignon
- **2 brins** de basilic
- **1** œuf
- **1** morceau de parmesan
- **300 g** de tomates concassées
- **100 g** d'olives
- **20 g** de farine
- **1 filet** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez les différents ingrédients. Épluchez et ciselez l'oignon. Effeuillez et ciselez le basilic.

2 Réalisez les boulettes. Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec l'oignon, le basilic et l'œuf. Salez et poivrez la préparation, puis partagez-la en boulettes. Roulez-les dans la farine.

3 Faites cuire les boulettes. Dans une sauteuse, faites dorer les boulettes pendant 2 minutes dans l'huile, puis versez les tomates concassées et ajoutez les olives. Couvrez et laissez frémir 15 minutes. Déposez dans un plat puis parsemez de parmesan râpé avant de servir.

NOS RECETTES VOUS
CHANGENT LA VIE

GRATIN DE CROZETS AUX POIREAUX

20 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **4** tranches de jambon cru
- **2** poireaux
- **30 cl** de crème fraîche liquide
- **200 g** de beaufort
- **100 g** de gruyère râpé
- **20 g** de beurre
- **500 g** de crozets
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 pincée** de noix de muscade râpée
- Sel et poivre

1 **Faites cuire les ingrédients.** Épluchez les poireaux, rincez-les sous l'eau puis détaillez-les en rondelles. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez les rondelles de poireau et laissez cuire 5 minutes en remuant souvent. Salez et poivrez. Mettez les crozets à cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les.

2 **Préparez le gratin.** Préchauffez le four sur position gril. Mettez les crozets dans un saladier, ajoutez les poireaux, la crème et la noix de muscade puis mélangez. Coupez le beaufort en fines lamelles. Versez la moitié des crozets à la crème dans un plat à gratin beurré. Recouvrez-les de la moitié des lamelles de beaufort, du gruyère râpé ainsi que du jambon effeuillé. Ajoutez le reste de crozets, le reste de beaufort et de gruyère râpé. Enfournez pour 10 minutes, le temps de faire gratiner.

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

25 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **300 g** de champignons de Paris
- **2** oignons
- **2** échalotes
- **1** gousse d'ail
- Persil
- **15 cl** de crème fraîche
- **50 g** de parmesan fraîchement râpé + quelques copeaux
- **1 noix** de beurre
- **250 g** de riz spécial risotto
- **10 cl** de vin blanc
- **2 cubes** de bouillon de volaille
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les champignons.** Coupez les champignons en morceaux. Pelez et émincez l'ail. Faites fondre 1 noix de beurre dans une sauteuse et faites-y revenir l'ail 2 minutes. Ajoutez les champignons et laissez-les cuire quelques minutes à feu doux. Salez, poivrez et ajoutez un peu de persil ciselé.

2 **Débutez la cuisson du riz.** Dans une casserole, faites bouillir 1 l d'eau dans lequel vous diluerez les cubes de bouillon de volaille. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir les échalotes et les oignons émincés pendant 3 minutes. Ajoutez le riz à risotto et laissez-le cuire à feu doux tout en remuant pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit un peu translucide.

3 **Faites cuire le risotto.** Ajoutez 10 cl de vin blanc dans la sauteuse. Lorsqu'il est absorbé par le riz, ajoutez 1 louche de bouillon, puis mélangez. Laissez mijoter jusqu'à ce que le bouillon ait été bien absorbé, puis ajoutez 1 nouvelle louche, et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon.

4 **Terminez le risotto.** Quand le riz est cuit, ajoutez le parmesan et les champignons.

RISOTTO AU CHORIZO

20 MIN PRÉPARATION | **30 MIN** CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **200 g** de chorizo
- **1** poivron rouge
- **2** échalotes
- **1** bouquet de persil
- **150 g** de copeaux de parmesan
- **250 g** de riz rond
- **2 cubes** de bouillon de volaille
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez le bouillon. Versez 1 l d'eau dans une casserole avec les cubes de bouillon. Portez à ébullition et mélangez.

2 Préparez les ingrédients. Rincez le poivron, ôtez les pépins et les parties blanches, coupez-le en petits morceaux. Réservez-en 1 poignée. Épluchez et émincez les échalotes, rincez et ciselez le persil. Coupez le chorizo en rondelles.

3 Faites cuire les ingrédients. Dans une poêle huilée, faites revenir les échalotes et le poivron. Ajoutez le riz. Salez, poivrez, mélangez et laissez dorer. Ajoutez le chorizo et un peu de parmesan. Laissez revenir quelques instants. Ajoutez 2 louches de bouillon et ajoutez-en au fur et à mesure dès qu'il est absorbé par le riz.

4 Terminez le plat. Au moment de servir, ajoutez les copeaux de parmesan restants, le poivron réservé et le persil ciselé.

SELON L'INSPIRATION

On peut farcir les pommes de terre avec les restes que l'on a sous la main : du poulet haché, du fromage, de la bolognaise…

Avec un peu DE TEMPS devant soi

POMMES DE TERRE FARCIES EN TROIS FAÇONS

30 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

12 grosses pommes de terre

POUR LA FARCE À LA TRUITE FUMÉE :

4 tranches de truite fumée
½ citron (jus)
4 brins de ciboulette
3 c. à soupe de mascarpone
3 c. à soupe de fromage blanc
Baies roses, sel et poivre

POUR LA FARCE AU CHÈVRE :

1 branche de romarin
1 bûche de chèvre
3 c. à soupe de crème fraîche
3 c. à soupe de fromage blanc
3 noix
2 c. à soupe de miel

POUR LA FARCE AU LARD FUMÉ :

2 tranches de lard fumé
4 brins de ciboulette
1 pot de cancoillotte (250 g)

1 Lavez les pommes de terre. Faites-les précuire 25 minutes à l'eau.

2 Préparez la farce à la truite. Coupez 2 tranches de truite fumée en morceaux. Hachez la moitié de la ciboulette et mélangez le tout au jus de citron, au mascarpone et au fromage blanc. Salez et poivrez.

3 Préparez la farce au chèvre. Coupez la moitié de la bûche en morceaux. Mélangez-les au fromage blanc et à la crème. Ajoutez les noix concassées et mélangez.

4 Préparez la farce au lard. Coupez le lard en lardons, saisissez-les à sec dans une poêle chaude. Mélangez-les à la cancoillotte et à la ciboulette ciselée. Égouttez les pommes de terre, laissez-les tiédir. Coupez dans chacune un chapeau, récupérez la chair sans percer la peau. Répartissez-la dans chaque farce, mélangez puis garnissez-en les pommes de terre.

6 Ajoutez des lamelles de truite fumée sur la farce à la truite, parsemez de baies roses et de ciboulette ciselée. Posez 1 tranche de fromage sur la farce au chèvre. Parsemez de romarin, ajoutez du miel. Préchauffez le four à 180 °C.

7 Enfournez pour 10 minutes les pommes de terre garnies au chèvre et celles au lard. Servez 1 pomme de terre farcie de chaque variété par personne.

Avec un peu DE TEMPS devant soi

TERRINE DE SAUMON FUMÉ AU FROMAGE FRAIS

25 MIN PRÉPARATION | 12 H RÉFRIGÉRATION

POUR 6 PERSONNES

10 grandes tranches de saumon fumé
2 échalotes
1 bouquet de ciboulette
300 g de fromage frais (type Philadelphia ou Chavroux)
Sel, poivre et baies roses

1 Fouettez la veille le fromage frais avec de la ciboulette (réservez-en un peu pour la finition) et l'échalote ciselées. Salez et poivrez, mélangez.

2 Chemisez une terrine ou un moule à cake de film étirable en le laissant déborder largement de la terrine. Chemisez-la ensuite de tranches de saumon fumé. Déposez 1 couche de fromage frais dans le fond de la terrine. Recouvrez de tranches de saumon. Faites une nouvelle couche de fromage frais, puis une autre de saumon.

3 Rabattez les bords du film étirable sur le saumon et placez au frais jusqu'au lendemain.

4 Démoulez la terrine le jour même dans un plat, parsemez de ciboulette ciselée et de baies roses et découpez en tranches épaisses.

CROQUES EN STOCK !

LA TOUCHE DES MARMITONS : J'ajoute un filet de vin blanc dans la béchamel en fin de cuisson.

Les recettes simplissimes sont souvent les plus appréciées des bambins. Le croque-monsieur en est l'exemple parfait. Ce petit plat so frenchie a même séduit le monde entier. Et c'est encore chez nous qu'on le prépare le mieux. Par Juliette Romance

LA FORMULE UNIVERSELLE

Deux tranches de pain, du fromage, du jambon : avec ces trois ingrédients, on peut réaliser un croque basique mais très bon, cuit en 4 à 5 minutes dans un appareil dédié. À déguster avec les doigts !

C'est meilleur si :

1 **vous glissez une couche de béchamel à l'intérieur et une autre sur le dessus.**
2 **vous parsemez le jambon de quelques rondelles d'oignon bien grillées.**

LA VARIANTE MADAME

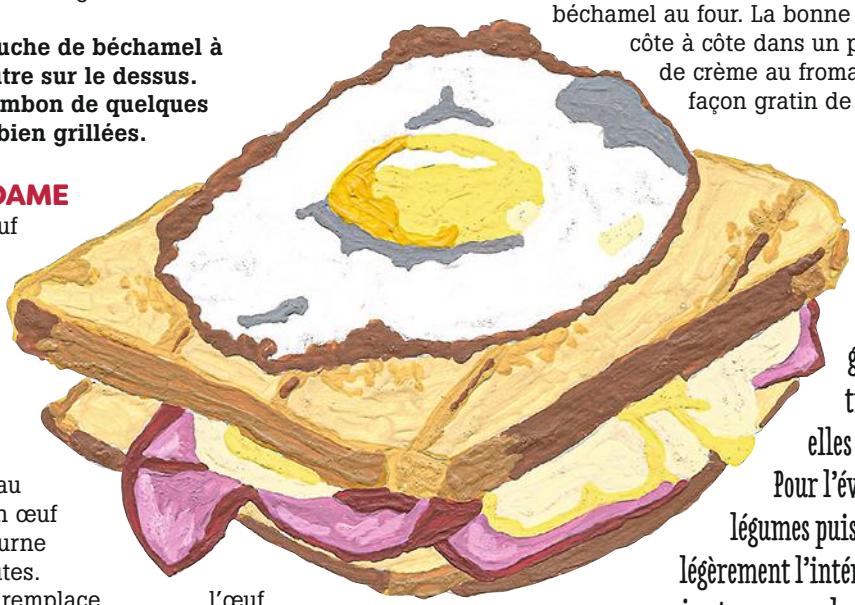
Il s'agit d'ajouter un œuf au plat posé sur le croque avant de servir. Mais on peut innover, avec de belles tranches de pain de campagne. On perce un trou dans la tranche supérieure, on fait cuire le croque au four, on loge ensuite un œuf dans le trou et on enfourne à nouveau pour 3 minutes. En version chèvre : on remplace l'œuf par une épaisse rondelle de bûche de chèvre.

QUEL JAMBON ?

Le jambon blanc est idéal car ni trop sec, ni trop humide. Si les tranches sont fines, on les plie en deux dans le croque. Pour la saveur, on mise sur du jambon à l'os ou un jambon fumé de qualité.

GRIL ÉLECTRIQUE OU FOUR ?

On utilise le premier pour les croques simples, garnis à l'intérieur. On pense à beurrer le pain ou les plaques de l'appareil, pour le doré et le croustillant. Mais on fait cuire les croques couverts de crème au fromage ou de béchamel au four. La bonne idée ? Les ranger côte à côte dans un plat puis recouvrir de crème au fromage et faire cuire façon gratin de croques.



BON À SAVOIR

Attention aux garnitures de légumes trop humides, car elles détrempent le pain. Pour l'éviter, cuisez les légumes puis pressez-les. Grillez légèrement l'intérieur des tranches de pain et parsemez les légumes de quelques chips écrasées qui boiront l'excès d'eau.

Plein d'autres idées pour revisiter le croque : www.marmiton.org/croques

CROQUE-MONSIEUR AU FOUR

15 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **6** tranches de jambon blanc
- **300 g** d'emmental râpé
- **12** tranches de pain de mie classique

POUR LA BÉCHAMEL :

- **60 cl** de lait
- **50 g** de beurre
- **50 g** de farine

1 **Préparez la béchamel.** Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez pour obtenir une mixture homogène. Ajoutez le lait petit à petit en mélangeant entre deux ajouts. Fouettez sans arrêt le mélange, et arrêtez-vous lorsque la béchamel a atteint la consistance désirée. Ôtez du feu.

2 **Préparez la garniture.** Beurrez un plat allant au four. Coupez les tranches de jambon en deux. Beurrez 6 tranches de pain de mie. Sur chacune, étalez un peu de béchamel, ajoutez de l'emmental râpé, une tranche de jambon coupée en deux, à nouveau de la béchamel et du fromage. Fermez avec les tranches de pain de mie restantes.

3 **Faites griller.** Préchauffez le four à 200 °C. Déposez les croque-monsieur dans le plat. Couvrez l'ensemble de béchamel et de fromage râpé. Enfournez pour 10 minutes. Passez ensuite 15 minutes au gril pour griller le fromage.

CROQUE PASTRAMI

25 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON | 24 H REPOS

POUR 4 PERSONNES

- **8** grandes tranches de pastrami
- **320 g** de cheddar détaillé en fines tranches
- **20 g** de beurre
- **8** tranches de pain à mie serrée (type pain de campagne ou de seigle)
- **8** petits cornichons
- **4 c. à soupe** de moutarde sucrée type Savora

POUR LES PICKLES :

- **120 g** de mélange de chou rouge et de chou blanc finement râpés
- **30 cl** de vinaigre blanc + 2 c. à soupe
- **100 g** de gros sel
- **4** clous de girofle
- **½ c. à café** de graines de coriandre
- **½ c. à café** de poivre noir en grains

1 **Préparez les pickles.** Faites bouillir 1 litre d'eau avec le gros sel et 2 cuillerées à soupe de vinaigre. Ajoutez le chou rouge et le chou blanc, ébouillantez-les 30 secondes. Égouttez-les et refroidissez-les dans un bol d'eau glacée. Égouttez-les à nouveau et déposez-les dans un bocal. Ajoutez les grains de poivre noir, les graines de coriandre et les clous de girofle dans le bocal. Recouvrez de vinaigre blanc. Fermez le bocal et réservez-le au frais au moins 24 heures avant d'utiliser les pickles.

2. **Montez les croques.** Beurrez 4 tranches de pain. Tartinez les 4 autres de moutarde. Répartissez les cornichons préalablement coupés en rondelles sur la moutarde, superposez 2 tranches de pastrami, couvrez de tranches de cheddar puis ajoutez 2 cuillerées à soupe de pickles. Recouvrez des tranches de pain beurrées.

3. **Faites cuire les croques.** Passez-les quelques minutes sous le gril ou faites-les dorer dans une poêle. Dégustez aussitôt avec une salade de tagliatelles de courgette crue, par exemple.

CROQUE DE GAUFRES AU SAUMON

20 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **6** tranches de saumon fumé
- **4** grosses pommes de terre type bintje
- **½** concombre
- **½** bouquet d'aneth
- **1** œuf
- **20 cl** de crème fraîche épaisse entière
- **3 c. à soupe** de farine
- **4 c. à soupe** d'huile type colza
- Sel et poivre

1 **Préparez les gaufres de pomme de terre.** Pelez et râpez les pommes de terre au robot ou à la main. Pressez-les entre vos mains pour retirer un maximum d'amidon et de jus. Ajoutez l'œuf et la farine, salez, poivrez et versez la moitié de l'huile. Mélangez bien et incorporez la moitié de l'aneth effeuillé et haché.

2 **Faites cuire les gaufres.** Chauffez un gaufrier et huilez-le légèrement avec un papier absorbant. Déposez une bonne cuillerée de la préparation aux pommes de terre sur chaque plaque et refermez. Préparez une douzaine de gaufres.

3 **Montez les croques.** Lavez le concombre et tranchez-le en rondelles. Fouettez la crème et déposez-en 1 cuillerée sur 6 gaufres. Garnissez de concombre et de saumon. Ajoutez de l'aneth haché et recouvrez avec une seconde gaufre. Servez sans attendre.

CROQUE-MONSIEUR AU TOFU FUMÉ

15 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- ½ botte de basilic
- **250 g** de lait demi-écrémé
- **120 g** de comté râpé
- **8 tranches** de pain de mie
- **200 g** de tofu fumé
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de farine
- Mélange 5 baies, Sel et poivre

1 **Préparez la béchamel.** Réalisez un roux : chauffez l'huile d'olive dans une petite casserole, ajoutez la farine et faites cuire en remuant afin que le roux colore légèrement. Versez le lait petit à petit tout en mélangeant. Laissez cuire sur feu doux en remuant pendant 5 minutes. Ajoutez 60 g de comté râpé et fouettez de manière à obtenir une consistance homogène. Salez, poivrez et réservez au chaud.

2 **Préparez la garniture.** Coupez le tofu en tranches fines dans l'épaisseur. Grillez légèrement les tranches de tofu sur les deux faces à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Ciselez le basilic. Faites dorer les tranches de pain de mie au grille-pain ou à la poêle.

3 **Montez les croques.** Badigeonnez chaque toast de béchamel, puis parsemez-les du reste de comté râpé, de basilic ciselé et de mélange 5 baies moulu. Répartissez le tofu sur 4 toasts, disposez les autres toasts par-dessus et servez aussitôt.

CROQUE BRIOCHE PERDUE À LA MOUSSE DE PISTACHE

20 MIN PRÉPARATION | 5 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **6** belles framboises
- **65 g** de beurre à température ambiante
- **10 cl** de crème liquide entière
- **100 g** de sucre glace
- **6 tranches** épaisses de brioche de la veille
- **60 g** de pâte de pistache
- **60 g** de pistaches nature décortiquées

1 **Préparez la mousse de pistache.** Placez la crème liquide dans un cul-de-poule au congélateur pour 10 minutes. Tamisez le sucre glace. Mettez la pâte de pistache et le beurre dans le bol d'un robot. Fouettez au batteur pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à obtenir un mélange bien crémeux. Ajoutez peu à peu le sucre glace dans la crème au beurre et continuez de fouetter pendant 10 minutes. Montez la crème en chantilly bien ferme. Incorporez la chantilly à l'aide d'une spatule. Mettez la mousse dans une poche à douille cannelée et entreposez-la au réfrigérateur.

2 **Préparez la brioche perdue.** Retirez la croûte des tranches de brioche. Concassez les pistaches. Toastez les tranches de brioche au dernier moment. Recoupez-les en deux. Garnissez-en une moitié de mousse de pistache. Parsemez de pistaches concassées et refermez les sandwichs avec les autres demi-tranches de brioche. Décorez de framboises et servez sans attendre.

RECETTE À 4 MAINS

Rien de mieux pour leur donner le goût des produits et de la cuisine que d'impliquer les enfants dans la réalisation d'une recette. Halloween est une occasion parfaite pour apprendre en s'amusant !

DES IDÉES TOUS LES MOIS

Abonne toi à Ookies, une box pâtisserie qui contient tout le nécessaire pour cuisiner des gâteaux : la recette, bien sûr, mais aussi les accessoires nécessaires (emporte-pièce, douille, moule, etc.) et encore tous les ingrédients, qui sont bio, en plus ! En ce moment, par exemple, tu pourras trouver une box de biscuits type petits-beurre à personnaliser avec le nom de tes copains d'école. Abonnement à partir de 22,90 € par mois.

BISCUITS MONSTRUEUX

40 MIN PRÉPARATION | 7 MIN CUISSON

POUR 15 BISCUITS

- 2 œufs
- 100 g de beurre
- 200 g de pâte à tartiner chocolat noisette
- 160 g de farine
- 120 g de sucre
- 100 g de cacahuètes
- ½ sachet de levure chimique

POUR LA PÂTE À SUCRE :

- ½ blanc d'œuf
- 250 g de sucre glace
- 1 c. à soupe de miel liquide

1 **Prépare la pâte à sucre.** Fouette le demi-blanc d'œuf avec le miel. Ajoute le sucre glace petit à petit. Mélange et pétris à la main. Place-la au frais le temps de faire les gâteaux.

2 **Prépare les coques.** Mélange la farine, le sucre et la levure. Fais fondre le beurre au micro-ondes. Ajoute-le, ainsi que les œufs, dans le mélange puis remue à nouveau. Sur une plaque couverte de papier sulfurisé, dépose des petits tas de pâte assez écartés les uns des autres. Recouvre un gâteau sur deux de quelques cacahuètes. Demande à un adulte de préchauffer le four à 180 °C puis enfournez ensemble les biscuits pour 7 à 9 minutes, selon la taille des tas.

4 **Tartine une coque de pâte à tartiner** lorsqu'elles sont refroidies, puis recouvre-la d'une deuxième coque. Recommence jusqu'à ce qu'il ne reste plus de gâteaux.

5 **Prélève de la pâte à sucre** et façonne de petites boules pour former les yeux des biscuits et des triangles pour les dents.

6 **Réchauffe au micro-ondes** un petit peu de pâte à tartiner pour qu'elle soit bien liquide. Ajoute un petit peu d'eau si besoin, pour qu'elle ne brûle pas. À l'aide d'une fourchette, colore les yeux de tes biscuits terrifiants avec une pointe de pâte à tartiner.

Marguerite

COLLECTÉ DANS DES EXPLOITATIONS DE MONTAGNE À TAILLE HUMAINE, LE LAIT MARGUERITE VOUS GARANTIT UN GOÛT AUTHENTIQUE, PROCHE DE CELUI DU LAIT CRU.

LES TRAITEMENTS CLASSIQUES DE PASTEURISATION ONT ÉTÉ REMPLACÉS, SAUF POUR LA CRÈME, PAR UN PASSAGE À TRAVERS DES FILTRES FINS. CE PROCÉDÉ DE MICROFILTRATION PERMET DE PRÉSERVER LES PROPRIÉTÉS GUSTATIVES DU LAIT CRU.

LES ENGAGEMENTS MARGUERITE

1. UN LAIT MICROFILTRÉ POUR UN GOÛT PRÉSERVÉ

2. DES EXPLOITATIONS À TAILLE HUMAINE POUR UN LAIT DE QUALITÉ

3. DES VACHES ÉLEVÉES EN ZONE DE MONTAGNE

LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ MARGUERITE

LAIT ENTIER BIO MARGUERITE

LAIT ENTIER MARGUERITE

CANDIA RCS PARIS 352 014 955 - Septembre 2020

LES CAKES qui changent des cakes !

Economiques, conviviaux et faciles à réussir, les cakes sont les stars des dîners improvisés entre amis. Pour les épater et varier les plaisirs, n'hésitez pas à adopter les versions surprenantes ! Par Juliette Romance

EN VERSION SALÉE

Côté garniture, on pioche dans les saveurs plein Sud et/ou les produits de terroir : aubergine, poivron, tomates séchées, jambon cru, fromage bleu, chèvre, parmesan, olives, basilic… On ajoute une note sucrée avec quelques dés de figues fraîches. Enfin, priorité à l'huile d'olive et aux aromatiques puissants (basilic, ciboulette) dans l'appareil de base pour renforcer le goût. On n'hésite pas à les préparer en version mini pour réduire le temps de cuisson.

EN VERSION SUCRÉE

On joue avec les contrastes pour attirer des enfants, en préparant un cake zébré, façon Savane, mais avec de la courge, par exemple ! On peut aussi le parfumer avec le zeste d'une orange, des framboises, des noix… Succès assuré.

DES SOLUTIONS POUR CHACUN

- **Sans lactose :** exit le lait traditionnel au profit du lait d'amande ou de soja pour les recettes salées, lait de coco ou de noisette pour les sucrées, et remplacez le beurre par de la margarine ou du yaourt.
- **Sans œufs :** utilisez de la compote de pomme, du tofu soyeux ou 1 à 2 cuillerées de Maïzena délayée dans un peu de lait.
- **Sans gluten :** misez sur les mix de farines prêts à l'emploi et augmentez la dose de levure, ou encore, utilisez de la fécule de maïs.
- **Plus léger :** remplacez le beurre par du yaourt ou du chèvre frais, les lardons par du jambon, le gruyère par un fromage moins gras (camembert). Misez sur les légumes, herbes et aromates pour donner du goût.
- **Jamais sec :** pour un cake encore plus moelleux, baissez la température à 165 °C et rallongez le temps de cuisson.

CAKE TOMATE SÉCHÉE ET BASILIC

20 MIN PRÉPARATION | 45 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **1 bouquet** de basilic
- **4** œufs
- **15 cl** de lait
- **100 g** de comté râpé
- **2 c. à soupe** de ricotta
- **1 noix** de beurre
- **1 quinzaine** de tomates séchées
- **250 g** de farine
- **1 sachet** de levure chimique
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Coupez les tomates séchées en petits morceaux. Effeuillez le basilic.

2 **Réalisez la pâte.** Mélangez la farine avec la levure, du sel et du poivre dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez les œufs, l'huile d'olive, la ricotta et le lait. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène puis incorporez le basilic, le comté râpé et les tomates.

3 **Finalisez le cake.** Préchauffez votre four à 180 °C. Versez dans un moule à cake bien beurré. Enfournez pour environ 45 minutes.

Connaissez-vous le mug cake, le cake en 5 min chrono ?
VERSION SALÉE : www.marmiton.org/mugcakesale
VERSION SUCRÉE : www.marmiton.org/mugcake

SUCRÉ-SALÉ
Pour une version plus originale encore, remplacez les tomates séchées par des pruneaux.

CAKE AU POTIMARRON, BEAUFORT ET BACON

15 MIN PRÉPARATION | 45 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **100 g** de bacon
- **300 g** de purée de potimarron
- **4** œufs
- **10 cl** de lait
- **140 g** de beurre fondu + 1 noix pour le moule
- **220 g** de beaufort
- **240 g** de farine
- **1 sachet** de levure chimique
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Râpez le beaufort et taillez le bacon en lanières. Tamisez ensemble la farine et la levure.

2 **Préparez l'appareil.** Battez les œufs en omelette dans un bol. Ajoutez le beurre fondu, le lait, la purée de potimarron, le beaufort et le bacon. Ajoutez la farine. Mélangez bien l'ensemble puis salez, poivrez.

3 **Faites cuire le cake.** Préchauffez le four à 180 °C. Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré. Enfournez pour 45 minutes. Servez tiède avec une salade.

CAKE ORANGE, COURGETTE

10 MIN PRÉPARATION | 40 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **600 g** de courgettes
- **4** œufs
- **200 g** de beurre
- **250 g** de farine
- **200 g** de sucre en poudre
- **80 g** d'écorces d'orange confites
- **100 g** de noisettes
- **2 sachets** de sucre vanillé
- **1 sachet** de levure
- **1 c. à café** de cannelle en poudre

1 **Préparez les ingrédients.** Préchauffez le four à 200 °C. Lavez, puis séchez les courgettes. Concassez 30 g de noisettes, puis réduisez le reste en poudre. Hachez les écorces d'orange confites.

2 **Préparez la pâte à cake.** Versez le sucre en poudre dans un bol, puis le sucre vanillé, la cannelle et la poudre de noisette. Ajoutez 180 g de beurre, puis mélangez. Ajoutez les œufs l'un après l'autre, puis la farine, la levure, les noisettes concassées et les écorces d'orange. Râpez les courgettes dessus puis mélangez.

3 **Faites cuire le cake.** Versez la préparation dans un moule beurré puis enfournez pour 40 minutes. Laissez refroidir, puis démoulez.

MINICAKES À LA BETTERAVE ET AU FROMAGE FRAIS

25 MIN	15 MIN	POUR 4
PRÉPARATION	CUISSON	PERSONNES

- **1** betterave cuite
- **2** œufs
- **15 cl** de lait
- **75 g** de beurre
- **40 g** d'emmental
- **200 g** de farine
- **30 g** de cerneaux de noix concassés
- **½ sachet** de levure chimique
- **2 pincées** de muscade moulue
- Sel et poivre

POUR LE GLAÇAGE :

- **1 poignée** de ciboulette
- **8 brins** de cerfeuil
- **8 brins** de persil plat
- **100 g** de fromage frais

1 Préparez la betterave. Épluchez-la, coupez-la en morceaux et mixez-la grossièrement. Faites fondre le beurre au micro-ondes 20 secondes.

2 Préparez la pâte à cake. Mélangez la farine et la levure. Faites un puits, cassez les œufs puis fouettez-les en incorporant peu à peu la farine. Ajoutez le beurre fondu, délayez peu à peu avec le lait puis mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3 Garnissez le cake. Préchauffez le four à 200 °C. Ajoutez la betterave hachée au mélange, puis les noix, l'emmental, la muscade, 1 cuillerée à café de sel et poivrez. Mélangez sans trop travailler la pâte.

4 Faites cuire le cake. Disposez des caissettes en papier deux par deux dans les empreintes d'un moule à muffins. Remplissez-les avec la pâte à la betterave jusqu'aux 2/3. Enfournez pour 15 minutes. Laissez tiédir.

5 Préparez le glaçage. Mélangez le fromage frais et les herbes hachées dans un bol. Poivrez puis étalez ce glaçage sur les cupcakes.

BON À SAVOIR

La betterave apporte saveur et couleur, mais elle permet aussi de réduire la quantité de matière grasse.

CRUMBLE CAKE POMME ET AMANDE

20 MIN PRÉPARATION | 40 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

POUR LE CAKE :

- **2** pommes
- **3** œufs
- **10 cl** de lait
- **1 noix** de beurre
- **150 g** de farine
- **125 g** de sucre en poudre
- **100 g** de poudre d'amande
- **5 c. à soupe** d'huile de tournesol
- **1 sachet** de levure
- **1 pincée** de sel

POUR LE CRUMBLE :

- **60 g** de beurre
- **80 g** de farine
- **40 g** de cassonade
- **30 g** de poudre de noisette

1 **Préparez les pommes.** Épluchez-les et hachez-les au couteau. Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à cake.

2 **Préparez la pâte à cake.** Versez la farine, la poudre d'amande, le sucre, la levure et le sel dans un saladier. Mélangez et creusez un puits. Cassez-y les œufs entiers, versez l'huile et mélangez doucement au fouet. Au fur et à mesure, ajoutez le lait et continuez à mélanger jusqu'à obtenir une pâte bien lisse. Incorporez les pommes hachées. Versez la pâte dans le moule.

3 **Réalisez le crumble.** Mélangez du bout des doigts la farine, la poudre de noisette, le beurre et la cassonade dans un saladier jusqu'à obtenir une texture sableuse. Émiettez sur la pâte à cake.

3 **Faites cuire le cake.** Enfournez pour 40 minutes. Servez froid.

ANTIGASPI
Si vous faites de la purée de courge, pensez à en conserver une part non assaisonnée pour l'utiliser dans le cake.

CAKE MARBRÉ COURGE, CHOCOLAT

20 MIN PRÉPARATION | 1 H CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **300 g** de courge butternut cuite (environ 500 g de courge crue)
- **3** œufs
- **70 g** de beurre mou + un peu pour le moule
- **130 g** de farine
- **100 g** de chocolat noir
- **100 g** de cassonade + 2 c. à soupe pour le dessus
- **70 g** de poudre de noisette
- **75 g** de graines de courge
- **2 c. à café** de levure chimique
- **1** gousse de vanille
- **1** pincée de sel

1 **Préparez les ingrédients.** Mixez la chair de courge. Torréfiez la poudre de noisette à sec dans une poêle. Fendez la gousse de vanille dans sa longueur et prélevez ses graines à l'aide de la lame d'un couteau. Faites fondre le chocolat doucement au bain-marie.

2 **Préparez l'appareil.** Fouettez le beurre mou et coupé en petits cubes avec la cassonade pour obtenir un mélange crémeux. Ajoutez les œufs, la chair de courge et mélangez. Dans un autre saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et la poudre de noisette. Ajoutez ce mélange à la préparation précédente et mélangez pour obtenir une pâte lisse.

3 **Terminez le cake.** Préchauffez le four à 180 °C. Divisez la pâte en deux, ajoutez le chocolat fondu dans une moitié et les graines de vanille dans l'autre moitié. Dans un moule à cake beurré et recouvert de papier cuisson, versez la moitié de la préparation au chocolat puis celle à la vanille, et terminez par le reste de la préparation au chocolat. Marbrez légèrement en glissant la lame d'un couteau jusqu'au fond du moule sur toute sa longueur. Parsemez de graines de courge et de la cassonade restante et enfournez pour 1 heure en surveillant la cuisson. Le cake est cuit lorsque la lame d'un couteau insérée en son cœur ressort sèche.

Le bœuf bourguignon 3 VERSIONS

Viande marinée en sauce, le bœuf bourguignon est apprécié mais souvent écarté du menu à cause des heures de préparation à prévoir. On vous livre nos astuces pour passer plus vite à table.

Par Mélissa Cruz

TRADITIONNELLE

PRÉPARATION + CUISSON

3 H 15

Choisissez un **morceau de bœuf** qui deviendra moelleux en cuisson lente, **le paleron, la macreuse ou le gite**, par exemple. Comptez 250 g de viande par personne. Laissez-la mariner toute une nuit dans un mélange de **vin rouge, échalote, épices (genièvre et poivre) et herbes (thym et laurier)**.

Le lendemain, égouttez la viande et conservez la marinade. Faites revenir la viande dans une cocotte huilée puis retirez-la avant d'ajouter **de l'ail et de l'oignon hachés**. Déglacez avec la **marinade**. Ajoutez du **fond de veau** et portez à ébullition quelques minutes. Baissez le feu.

Remettez la viande dans la cocotte, le liquide doit presque la recouvrir. Laissez cuire **2 h 30** à feu doux sans couvercle. Surveillez bien que la sauce ne réduise pas trop, sinon, ajoutez un peu d'eau. Pour une cuisson encore plus douce, optez pour **le four à 140 °C**, sans couvrir.

Après 2 heures de cuisson, préparez les légumes. **Carottes, champignons et oignons** doivent être coupés en morceaux. Retirez la viande de la cocotte et plongez-y carottes et oignons. Augmentez légèrement le feu et poursuivez la cuisson 20 minutes, le temps que la sauce s'épaississe.

Faites sauter les **champignons** avec du **lard** détaillé en petits morceaux dans une poêle. Ajoutez à nouveau **le bœuf** dans la cocotte ainsi qu'un peu de beurre. Laissez chauffer encore 5 minutes à feu doux. Au moment de servir, mélangez les **champignons et le lard sautés** à la préparation.

VERSION COURTE

1h10

Sortez la Cocotte-Minute du placard et oubliez la marinade ! Le déroulé reste le même. Veillez simplement à enrober les ingrédients de farine avant de les laisser cuire environ 1 heure à partir de la rotation de la soupape. Et c'est encore meilleur réchauffé !

VERSION VÉGÉTARIENNE

40 min

Exit la viande, on mise sur le seitan, fabriqué à base de protéines de blé. Une fois les légumes mijotés avec les aromates et le vin pendant 30 minutes, laissez la sauce reposer à feu éteint. Ajoutez enfin le seitan coupé en morceaux (et coloré à la poêle au préalable, si désiré).

Préparez votre propre seitan la veille en grande quantité et congelez-le. www.marmiton.org pour la recette

REDÉCOUVREZ LE BOUILLON

100% NATUREL, PRÊT À L'EMPLOI

INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE

NESTLÉ FRANCE SAS 542 014 428 RCS NANTERRE, ISSY-LES-MOULINEAUX ® REG. TRADEMARK OF SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR

FICHE n°3 à conserver

PRÉPARER LES LÉGUMINEUSES

Pour les réussir sans se tromper, on récapitule les étapes. Trempage ou non, temps de cuisson, on vous dit tout !

pour 250 ml de	Temps de cuisson	Trempage	Volume obtenu
Pois chiches	2 h 30	8-12 h	600 à 700 ml
Haricots blancs	2 h	8-12 h	625 ml
Pois secs jaunes	3 h	8-12 h	600 à 700 ml
Pois secs verts	3 h	8-12 h	600 à 700 ml
Haricots noirs	1 h 15	8-12 h	500 ml
Haricots romains	45 min	8-12 h	500 à 600 ml
Haricots rouges	1 h 15	8-12 h	500 à 600 ml
Haricots de soya	2 h 45	8-12 h	500 à 600 ml
Lentilles vertes	45 min		600 à 700 ml
Lentilles brunes	25 min		550 à 650 ml
Pois cassés	50 min		500 à 600 ml
Haricots adzukis	3 h 15		500 à 600 ml
Flageolets	1 h 30		625 ml
Gourganes	2 h		300 ml
Haricots mungo	1 h		500 ml
Haricots de soya concassés	15 min		500 ml

Sojade

VOYAGER,
ÇA COMMENCE SOUVENT
tout près

POUR VOUS, NOUS CULTIVONS LA DÉCOUVERTE AVEC UN SOJA BIO 100% FRANÇAIS.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Deux nouvelles saveurs à découvrir exclusivement dans votre magasin bio.

Suivez les actualités Sojade sur et retrouvez plein d'idées sur **www.sojade.fr**

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE **WWW.MANGERBOUGER.FR**

On veut des fruits AU GOÛTER !

Ils ne sont pas toujours le premier choix de votre enfant… Pour inverser la tendance, impliquez-le en cuisine, il en sera fier et pourra même choisir ce qui lui fait envie : figues ou myrtilles ? En muffin ou en crumble ? Cette rentrée, on adopte le goûter fruité. Par Mélissa Cruz

- DE SUCRE, + DE PLAISIR

Les fruits permettent d'avoir la main plus légère sur le sucre raffiné. Le but n'est pas de supprimer ce dernier, mais de le réduire sans pour autant tirer un trait sur la gourmandise. On remplit alors nos placards de compotes (pomme, pomme-poire, pomme-abricot, pomme-pruneau…) sans sucre ajouté, de miel, et d'épices en tout genre. Les arômes naturels font très bien l'affaire également, la vanille est un passe-partout apprécié de tous.

ET LA CONSERVATION, ALORS ?

Passés quelques jours au frigo, le congélateur devient notre meilleur ami pour garder nos préparations intactes. On place des parts individuelles dans un sac hermétique en prenant soin de chasser l'air pour éviter qu'une fine couche de glace se forme sur le dessus. Au moment de les sortir, on les passe un petit coup au grille-pain, ou dans le four moyennement chaud pour retrouver un maximum de croustillant. Quant aux smoothies, on prépare de petits sachets prêts à mixer congelés pour gagner du temps précieux.

UN TRANSPORT ASTUCIEUX

Faire cuire ses préparations dans un bocal en verre permet de réduire les déchets tout en facilitant le transport du goûter. Résultat, on a moins de vaisselle à faire et moins de risque que le gâteau soit écrasé au fond du sac à l'heure de le déguster. Si la portion était trop importante, il suffit de refermer le récipient et de le ramener à la maison en toute sécurité pour le lendemain. La taille du bocal est à adapter selon l'âge de l'enfant.

LA SAISON, TOUJOURS LA SAISON

Les fruits frais, c'est super, surtout l'été. Mais quand vient l'hiver, les pommes et les poires lassent très vite nos plus petits. Ni une, ni deux, on remplit le congélateur de fraises, framboises et myrtilles. Les fruits au sirop peuvent également faire l'affaire pour certaines recettes, s'ils sont bien égouttés. À nous les muffins à l'ananas et les clafoutis aux pêches, même au printemps.

SOS ! QUE FAIRE SI :

LES FRUITS TOMBENT AU FOND DU MOULE

Si la pâte est un peu liquide, on la place au frigo plusieurs dizaines de minutes avant d'incorporer les fruits. La différence de température les aidera à mieux s'enrober sans céder à la loi de la gravité. Autre méthode, les ajouter après 15 minutes de cuisson. La pâte aura une consistance idéale pour enrober les fruits sans les laisser s'embourber.

ILS ONT RENDU TROP D'EAU À LA CUISSON

Moins de fruits pour un gâteau réussi. À vouloir être trop généreux, on finit par étouffer la pâte qui ne réussit plus à absorber l'eau rendue au fil de la cuisson. Si le plat est déjà enfourné, on allonge un petit peu la cuisson, en surveillant de très près pour ne pas se retrouver avec une recette carbonisée.

LE RÉSULTAT N'EST PAS PRÉSENTABLE

Le plaisir dans l'assiette passe aussi par les yeux, et ça, les enfants l'ont bien compris. On s'assure de choisir un moule adapté, ni trop grand, ni trop petit pour que les gâteaux gonflent bien. Si le problème survient à la cuisson, on enfile son costume d'artiste et on décore notre pâtisserie avec un stylo alimentaire ou une poche à douille remplie de glaçage. Illusion garantie !

EN PÂTE DE FRUITS

Il faut un peu de patience pour les préparer mais l'attente en vaut la peine. Une fois les fruits réduits en purée, on les fait chauffer avec le sucre jusqu'à épaississement du mélange. Ensuite se suivent plusieurs temps de séchage pour obtenir ces petites bouchées sucrées. Les pommes, coings, abricots et prunes sont les meilleurs candidats pour une pâte de fruits réussie.

RECETTE ZÉRO DÉCHET Pour optimiser sa consommation, on mise sur l'extracteur de jus. À l'occasion d'une boisson pressée bien fraîche, on conserve la pulpe inutilisée pour la transformer en délicieuses pâtes de fruits.

EN CRUMBLE

Grâce à l'association du croquant de la pâte et du fondant des fruits, le crumble fait sensation à tous les coups. Pour le transporter, on se tourne vers des portions individuelles sous forme de barres garnies de compotée ou simplement de fruits frais mélangés à du sucre, un peu de fécule de maïs et du citron pour éviter l'oxydation.

TRANSPORT SANS DANGER Pour éviter qu'il se transforme en miettes dans la boîte à goûter, on utilise la même recette pour la base que pour le dessus. La pâte sablée sera tassée au fond, et émiettée sur les fruits pour reproduire la texture du crumble classique.

EN BISCUIT FOURRÉ

On connaît le succès des goûters fourrés chocolat, on parie que ceux aux fruits en auront autant ! Le secret réside dans la pâte sucrée, un mélange de beurre, d'épices, d'œuf, de farine et de poudre d'amande. Elle doit reposer 1 heure avant d'être garnie d'une compote mixée avec de l'amidon de maïs pour obtenir une texture bien dense.

PAS UNE GOUTTE À CÔTÉ On s'excuse auprès des gourmands mais pour que le biscuit ne cède pas à la cuisson, on n'abuse pas de la garniture. Avant de les enfourner, on leur accorde 15 minutes au congélateur, pour laisser à la pâte le temps de bien s'uniformiser.

EN MUFFIN AU YAOURT

Qu'il soit cuit dans un moule unique ou dans des caissettes à muffins, le gâteau au yaourt reste un grand classique de nos après-midi pâtisserie. On en profite pour doubler les doses. Il y en aura aussi pour le goûter des jours suivants. Glissés dans le sac encore congelés le matin, ils seront à point pour 16 heures.

UNE GARNITURE TOUJOURS RÉUSSIE Exit les fruits entiers, on glisse des pommes râpées presque invisibles, des brisures de framboises ou du kaki finement tranché dans notre pâte. Et si le chocolat n'est pas la star de la recette, quelques pépites peuvent toujours se glisser ici ou là.

EN SMOOTHIE

On mixe nos fruits de saison préférés avec une moitié de banane congelée pour une boisson plus épaisse et rassasiante. Libre à nous d'ajouter un peu de yaourt, de purée d'oléagineux ou quelques flocons d'avoine pour être sûr de tenir jusqu'au dîner. On verse ensuite dans un Thermos bien frais, placé 1 heure avant au réfrigérateur.

LE PLEIN DE LÉGUMES C'est l'occasion de faire manger des légumes incognito en glissant une poignée de feuilles d'épinards, quelques rondelles de courgette ou plusieurs bouquets de chou-fleur dans la boisson. Promis, on ne les sent pas !

ENROBÉS

Et pourquoi ne pas couper la poire en deux ? Des fruits, d'accord, mais enrobés de gourmandise ! Il suffit de verser dans un bol du chocolat fondu, du yaourt ou de la confiture de lait, par exemple, et de tremper nos morceaux dedans. On les laisse prendre environ 1 heure au congélateur et on déguste !

EN SUCETTES Les petites baies enrobées se savourent du bout des doigts sans problème. Pour les bananes tranchées ou les prunes coupées en deux, ce n'est pas la même histoire. Ni une, ni deux, on se munit de nos plus beaux pics en bois et on fabrique des sucettes.

On reçoit À LA MAISON comme un chef

Le confinement a été une source d'inspiration pour beaucoup de chefs, qui en ont profité pour s'adapter à nos produits du quotidien. Et là, ce n'est pas un, mais trois chefs qui partagent leurs recettes fétiches. Elles ont toutes en commun d'être alléchantes… et simples (pour de vrai !).

Photos et recettes issues du livre « Comme à la maison », de Victoire Loup

L'ENTRÉE de Bruno Verjus* - Table, Paris

POIREAU TRESSÉ, ŒUF AU NID

15 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **4** œufs
- **4** poireaux entiers
- Huile, sel

1 Faites cuire le vert des poireaux. Préchauffez le four à 170 °C. Lavez bien les poireaux. Coupez le vert sur environ 5 cm et détaillez-le en fines et longues lamelles. Enfournez-les pour 15 minutes. Ces filaments de poireau doivent devenir bien secs et légèrement torréfiés.

2 Préparez les radicelles de poireau. Coupez les racines (appelées radicelles), lavez-les bien et séchez-les. Dans une sauteuse, faites-les frire avec un peu d'huile. Réservez sur du papier absorbant.

3 Effilochez les blancs de poireau. Effilez-les sur la majeure partie de leur longueur, un peu comme une queue-de-cheval.

4 Terminez la cuisson. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les blancs de poireau et les œufs pendant 5 à 6 minutes.

5 Préparez le dressage. Rafraîchissez immédiatement les poireaux et les œufs dans de l'eau glacée. Torsadez les poireaux pour bien les essorer. Écalez les œufs mollets.

DRESSAGE : disposez les blancs de poireaux dans une belle assiette comme un petit nid pour l'œuf mollet et assaisonnez à votre goût. Finissez avec les radicelles frites et les verts de poireau grillés.

LE PLAT de Juan Arbelaez - Plantxa, Boulogne-Billancourt

Si vous ne trouvez pas de pommes de terre agria, prenez une autre variété à chair farineuse.

HACHIS PARMENTIER DE CANARD CONFIT, GINGEMBRE

30 MIN	3 H 20	POUR 6
PRÉPARATION	CUISSON	PERSONNES

- **4** cuisses de canard
- **2** citrons bio (zeste)
- **2** citrons verts bio (zeste)
- **2 bouquets** de ciboulette
- **1** oignon
- **50 g** de gingembre
- **2** gousses d'ail
- **1 feuille** de laurier frais
- **1 branche** de thym frais
- **4** tomates confites
- Sel et poivre du moulin

POUR LA PURÉE

- **6** pommes de terre agria
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive

FINITIONS

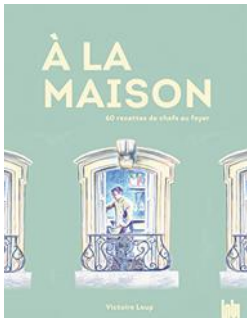
- **100 g** de parmesan râpé
- **4 c. à soupe** de chapelure de pain

1 **Faites confire le canard.** Préchauffez le four à 120 °C. Disposez les cuisses de canard, côté peau vers le bas, dans une grande casserole allant au four. À feu très doux, faites fondre le gras pendant 10 minutes. Ajoutez les gousses d'ail préalablement pelées, la feuille de laurier, la branche de thym et l'oignon émincé. Enfournez le tout pour 3 heures, le temps de laisser confire le canard.

2 **Préparez la farce.** Sortez les cuisses du four et désossez-les. Effilochez toute la chair. Écrasez l'ail et l'oignon et ajoutez-les à la chair de canard. Retirez la branche de thym et la feuille de laurier. Épluchez et râpez le gingembre, ciselez la ciboulette, zestez les citrons, puis assaisonnez de 2 pincées de sel et de 6 tours de moulin à poivre. Ajoutez les tomates confites découpées en dés et mélangez. Disposez le tout dans un plat allant au four et réservez.

3 **Préparez la purée.** Faites cuire les pommes de terre, avec la peau, dans de l'eau bouillante salée pendant 1 heure. Épluchez-les, puis écrasez-les à la fourchette. Assaisonnez d'huile d'olive et de 2 pincées de sel. Remontez la température du four à 220 °C.

4 **Terminez le hachis.** Versez la purée dans le plat sur le canard effiloché. Ajoutez le parmesan et la chapelure, puis enfournez pour 12 minutes. Sortez du four, parsemez de ciboulette ciselée et dégustez bien chaud !



À lire

« À LA MAISON » n'est pas un livre comme les autres. Sous la houlette de Victoire Loup, il regroupe 60 recettes de 60 chefs (!) dont Anne-Sophie Pic, Pierre Gagnaire, Mauro Colagreco ou encore Claire Heitzler avec un principe : cuisiner « comme à la maison ». Promis, vous n'y trouverez que des recettes sans piège culinaire. Publié avec l'appui de Human Humans, 100 % des bénéfices sont reversés à Ernest, une association qui livre des paniers de produits bio aux familles en difficulté. Voilà plus de 61 raisons de l'acheter !

Pour que la mousse reste légère, ne montez pas les blancs en neige trop ferme.

LE DESSERT de Christian Constant - Café Constant, Paris

MOUSSE TOUT CHOCOLAT

20 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON | 2 H REPOS

POUR 6 PERSONNES

- **550 g** de blancs d'œufs
- **300 g** de chocolat noir
- **20 g** de sucre

1 **Préparez les ingrédients.** Faites fondre le chocolat au bain-marie. Montez les blancs en neige et ajoutez le sucre à la fin.

2 **Réalisez la mousse.** Incorporez les blancs au chocolat fondu encore chaud. Versez dans des petits ramequins et laissez-les refroidir 2 heures au réfrigérateur avant de vous régaler !

ON S'Y MET MAINTENANT

• c'est bon pour nous
et pour la planète •

OBSOLESCENCE PROGRAMMÉE : luttons contre le PRÊT À JETER

Avec notre partenaire FONDATION GOODPLANET

Un grille-pain en panne qui part à la poubelle, un four qui fait sauter les plombs, mais aussi un réfrigérateur qui ne plaît plus… Et hop, on le jette pour en acheter un plus moderne, plus design. L'obsolescence programmée engendre des dommages environnementaux et c'est à nous, consommateurs, d'agir pour limiter la casse.

par Louise Stark

« Concevoir un produit en réduisant sa durée de vie de façon délibérée », c'est la définition de l'obsolescence programmée. Elle engendre une augmentation inutile de la production et de l'exploitation des matières premières et génère des déchets souvent toxiques. La loi interdit cette pratique depuis 2015, mais elle prend aussi d'autres formes. Au-delà de l'obsolescence technique, lorsqu'un des composants ne fonctionne plus et n'est pas remplaçable ou que les pièces détachées ne sont plus fabriquées, on définit aussi l'obsolescence esthétique, qui consiste par exemple à commercialiser en peu de temps de nouveaux biens, toujours plus technologiques et à renfort de campagnes publicitaires et marketing qui nous incitent alors à racheter un produit qu'on a déjà, et qui fonctionne très bien, pour cette nouveauté plus alléchante. Pour l'aspect technique, une nouvelle nouvelle réglementation arrivera en début d'année prochaine, sous la forme d'une étiquette qui indiquera « l'indice de réparabilité » du produit. Mais pour l'autre, il s'agit pour chacun de revoir ses critères et réfléchir à l'impact de nos achats.

DURANT SON CYCLE DE VIE, LE POIDS CARBONE D'UN RÉFRI-GÉRATEUR EST DE **343 KG**

EN CUISINE AVEC GOODPLANET

Durant les deux premiers week-ends de septembre, dans son Domaine de Longchamp, la fondation renouvelle son festival MIAM!. Au programme, ateliers cuisine et conférences pour tous, bien sûr, mais aussi des cours dispensés par la chef Lila Djeddi, de Cantine vagabonde, et un succulent marché de producteurs !

Rendez-vous les 5-6 et 12-13 septembre à la fondation GoodPlanet.

CHAQUE FRANÇAIS JETTE EN MOYENNE 9 APPAREILS ÉLECTRIQUES PAR AN

ÇA PÈSE LOURD !

Ce n'est pas seulement quand on le jette qu'un appareil électrique pose un problème environnemental, c'est aussi, et surtout, quand on le fabrique ! Chaque foyer possède en moyenne 7 gros et 15 petits appareils ménagers et, au total, 99 équipements électriques ou électroniques. La cuisine, à elle seule, contient 559 kg d'appareils, mais le poids caché, qui comprend tout ce qui a été utilisé pour le fabriquer et le transporter, s'élève lui à 11 tonnes* et, pour chacun, le poids carbone est encore plus élevé. 98 % des foyers possèdent un réfrigérateur, or, à lui seul, son poids carbone s'élève à 343 kg, dont presque la moitié pour la production des matières premières. À l'impact environnemental s'ajoute bien sûr celui sur le pouvoir d'achat, or il existe des solutions pour dépenser et polluer moins.

ON A LA SOLUTION

Pour réduire l'empreinte, le mieux est encore de ne pas acheter ce nouveau produit si alléchant ! Mais plutôt que se priver, on peut aussi mieux acheter : un produit éco-conçu et garanti 2 ans au minimum. On peut également se renseigner sur la disponibilité des pièces détachées ou encore acheter d'occasion ou louer les équipements dont on se sert rarement. En cas de panne, il est intéressant d'essayer de savoir si le produit est réparable. De plus en plus de Repair Cafés** existent chez nous : des lieux où des experts bénévoles trouvent le plus souvent des solutions pour réparer les matériels abîmés. Quand l'appareil est vraiment en fin de vie, il faut l'apporter dans une déchetterie, où il sera recyclé. Enfin, si l'on soupçonne une réelle volonté du fabricant d'en avoir limité la durée de vie, on peut par exemple le signaler à l'association Halte à l'obsolescence programmée, les industriels fautifs encourent 2 ans de prison et 300 000 euros d'amende.

**Source : Ademe.*

Pour trouver le Repair Café le plus proche, rendez-vous sur* ***Repaircafe.org

Marmiton s'engage avec GoodPlanet

Créée en 2005 par Yann Arthus-Bertrand, la fondation GoodPlanet œuvre pour « placer l'écologie et l'humanisme au cœur des consciences et susciter l'envie d'agir concrètement pour la terre et ses habitants ».

Parce que nos choix alimentaires et de consommation ont un impact sur notre santé et celle de notre planète, parce que Marmiton se préoccupe de ces questions environnementales depuis toujours, nous avons décidé de nous associer à la fondation GoodPlanet afin d'éclairer les enjeux actuels et vous proposer des solutions simples pour concilier santé, écologie et plaisir dans l'assiette.

UNE AUTRE IDÉE DU VIN

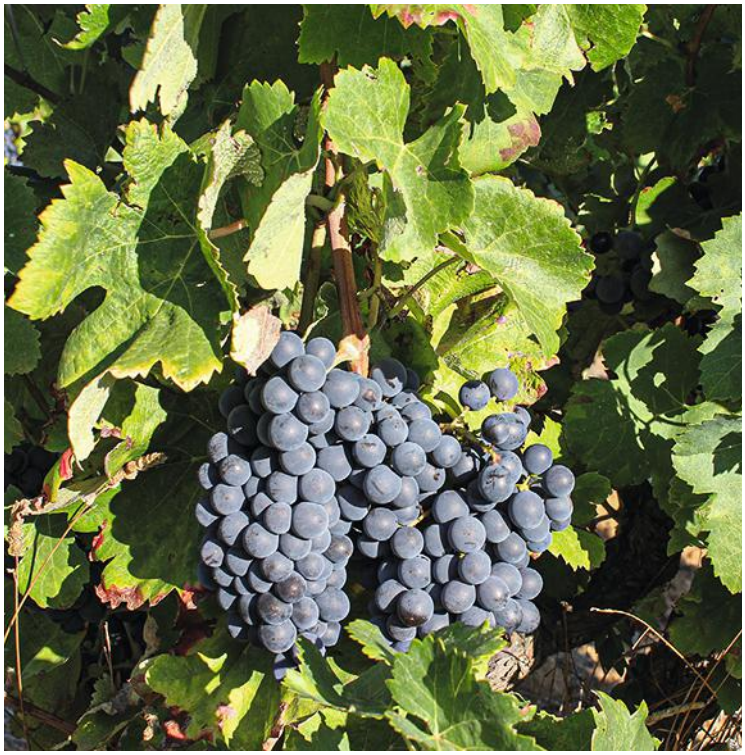
Le vin nature reste une niche en France : une poignée des 6 000 vignerons bio a opté pour ce mode de production. Dans les Pyrénées-Orientales, Loïc Roure, avec le Domaine du Possible, et Édouard Laffitte, avec celui du Bout du Monde, s'inscrivent dans cette mouvance. Par Marine Couturier

Le Jajakistan n'existe sur aucune carte. Sur les petites routes sinueuses serpentant entre les montagnes des Pyrénées-Orientales, aucun panneau ne l'indique. Pourtant, ce royaume autoproclamé du vin nature existe bien. Au moins dans l'esprit d'Édouard Laffitte et Loïc Roure, ses deux fondateurs. « Le Jajakistan, c'est simplement ici, c'est ce pays du vin plutôt austère. » Ce qui n'était au départ qu'une blague entre copains s'inscrit fièrement sur les bouteilles et les cartons des deux vignerons, et dans l'ancienne cave coopérative de Lansac, leur fief, où ils œuvrent à la vinification de leurs nectars.

À la tête du royaume, les deux hommes sont aussi différents que complémentaires. Loïc, le premier à s'installer dans la cave en 2003, a mille idées à la seconde et semble ne jamais s'arrêter. Édouard, plus posé, l'a rejoint un an plus tard et sait le rappeler à l'ordre quand il se perd dans des digressions.

Au Jajakistan, chacun a ses vignes et son domaine : 10 hectares entre Cassagnes, Caudiès-de-Fenouillèdes et Lansac pour le Domaine du Possible de Loïc, 8 hectares répartis entre Lansac, Rasiguères et Cassagnes pour le Bout du Monde d'Édouard. Pour le reste, ils partagent la cave, du matériel, une équipe de vendangeurs, à laquelle sont toujours intégrés des réfugiés, et une salariée, Anne-Gaëlle, employée à mi-temps chez l'un et à mi-temps

AU JAJAKISTAN, LE RAISIN POUSSE LE PLUS NATURELLEMENT POSSIBLE



chez l'autre. Une organisation qui permet à Édouard de produire 30 000 bouteilles par an, et à Loïc, près de 60 000, qui partent essentiellement vers le Québec, la Corée du Sud ou le Japon. En France, on trouve leurs vins chez des cavistes indépendants ou sur des sites spécialisés (Vins chez nous, La Bouteille), toujours choisis avec soin. « Éthiquement, je refuse de travailler avec des grandes chaînes de cavistes. Et quand le professionnel applique une marge trop élevée sur le prix de vente des bouteilles, je mets fin à la collaboration », annonce Loïc.

LE FRUIT DES RENCONTRES

Pour l'un comme pour l'autre, le vin nature a été un coup de cœur, une évidence. « Le bio était pour moi le minimum syndical, confesse Édouard. Mais j'ai voulu aller plus loin en utilisant le moins d'adjuvant possible. J'interviens en jouant sur les températures ou en procédant par macération carbonique. Cela donne des vins différents, plus fruités et plus digestes aussi. » Le constat est similaire chez Loïc : « L'univers du vin nature est beaucoup plus vaste que celui des vins normés et j'ai toujours envie d'en découvrir davantage. Je les trouve beaucoup plus stimulants sur le plan gustatif. » Tous les deux auraient pu ne jamais se croiser, le vin en a décidé autrement. À la fin des années 90, Loïc quitte son poste à Amnesty International à Lyon et suit presque par hasard une formation de sommelier à l'Université du vin de Suze-la-Rousse. Un stage à l'Ange 20, bar à vin parisien spécialisé dans les vins nature et tenu par un véritable passionné, fait office de déclic. Au même moment, Édouard commence à travailler à la coopérative d'Estezargues, dans le Gard, « pour gagner de l'argent » après des études d'économie dans lesquelles il ne se retrouve

UNE RÉGLEMENTATION CLAIRE SUR LES SULFITES

Depuis 2005, la loi de l'Union européenne impose la mention « contient des sulfites » sur les étiquettes des bouteilles à partir de 10 mg/l.

De son côté, l'Association des vins naturels (AVN) a défini ses propres limites : 10 mg/l pour les vins rouges (100 mg/l pour les vins biologiques) et 20 mg/l pour les vins blancs (150 g/l pour les vins biologiques).

pas. Dans cette cave pionnière sur le vin nature, il fait la connaissance d'autres passionnés. La suite a lieu du côté des Pyrénées-Orientales : au début des années 2000, Loïc, en visite chez Jean-François Nicq, ancien de la cave d'Estezargues, qui vient de créer un domaine dans les Albères, comprend que cet endroit est fait pour lui. « J'ai adoré le coin, il y avait un très beau terroir à des prix abordables et une rivière, c'était indispensable ! » Il fait l'acquisition de la cave de Lansac. Édouard, qu'il connaît déjà, le rejoint dans l'aventure.

S'ADAPTER AUX CHANGEMENTS

Sans label ni cahier des charges précis, le vin nature est presque une philosophie où plusieurs courants cohabitent. Sur la question des sulfites, les deux hommes jouent la carte de l'honnêteté : ils en ajoutent à l'embouteillage sur certaines cuvées, pour éviter l'oxydation. La dose est infime, moins de 10 mg par litre, et n'est pas détectée aux analyses. « Je vois ça comme un accompagnement », glisse Loïc, qui avoue avoir jeté des hectolitres depuis ses débuts plutôt que commercialiser un vin qu'il n'estime pas correct. « Je ne vois pas le problème d'en ajouter quand c'est nécessaire pour que le vin soit bon », ajoute Édouard. Dehors, le vent souffle fort et un large sourire se dessine sur le visage de Loïc. La tramontane est une alliée de choix pour lutter contre le mildiou, ce champignon ravageur qui revient sur le vignoble local après plus de 30 ans d'absence. « Je refuse d'utiliser à l'avenir autant de cuivre que j'ai pu en utiliser cette année. C'est nocif pour les sols et détruire les micro-organismes peut être dramatique. Forcément, ça me questionne et j'aimerais trouver d'autres solutions », déclare Loïc, presque pour lui-même. Travailler en accord avec la nature est parfois un numéro d'équilibriste.

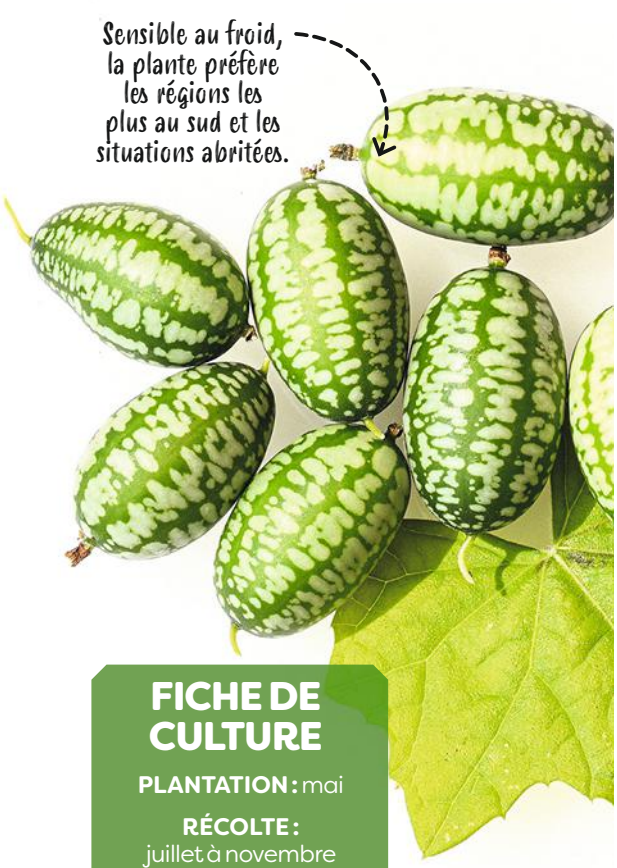
LE VIN NATURE, **UN BREUVAGE À PART**

Officiellement, le vin nature n'existe pas : il n'a aucune valeur juridique reconnue par l'UE. Pourtant, les vignerons nature, dont quelques-uns sont regroupés en association, s'accordent autour de caractéristiques communes. Ainsi, ce vin est issu de raisins cultivés en bio, sans désherbants, pesticides, engrais ou produits de synthèse. Les vendanges se font à la main et aucune intervention technique pouvant altérer la vie bactérienne n'a lieu pendant la vinification. L'ajout de produit chimique est également proscrit, à l'exception de sulfites, si besoin, et en très faibles quantités.

DES SURPRISES AU JARDIN

LE CONCOMBRE DU MEXIQUE, un condiment à cultiver

Originaire d'Amérique centrale, cette petite cucurbitacée porte plusieurs noms : pastèque miniature, melon de la souris ou encore cucamelon… mais celui qu'il porte le mieux, c'est « concombre à confire », car c'est comme ça qu'il est le meilleur ! Par Louise Stark



Avec sa robe verte striée de blanc, il ressemble trait pour trait à une pastèque, sauf pour la taille, bien sûr, puisqu'elle est plus proche de celle de l'olive, avec ses 2 à 3 centimètres de longueur. En bouche, en revanche, pas de doute, il porte bien son nom de concombre, il en a le goût, la douceur rafraîchissante et porte les mêmes petites graines. Encore très rare sur les étals, « Melothria scabra » (son nom scientifique) se trouve en revanche assez facilement sous forme de graines dans les pépinières pour le cultiver soi-même. S'il peut se déguster cru, à picorer en apéritif comme une tomate cerise ou ajouté dans des salades, on préfère souvent le préparer en saumure, comme les cornichons.

GRIMPANTE ET FRAGILE

Dans nos régions tempérées, c'est une plante annuelle, qu'il faudra donc semer chaque année. Semez les graines en mars dans des petits pots et placez-les dans un endroit chaud et abrité. Quand la plante atteint une dizaine de centimètres de haut et que tout risque de gelée est écarté, vers mai, plantez-la dans un sol riche et léger, au pied d'un mur ou d'un grillage, afin qu'elle puisse grimper, sachant qu'elle peut dépasser les 2 mètres de haut. Récoltez les fruits encore jeunes au fur et à mesure.

FICHE DE CULTURE

PLANTATION : mai

RÉCOLTE : juillet à novembre

EXPOSITION : plein soleil

DISTANCE DE PLANTATION : 30 cm

News jardin

LA BONNE NOUVELLE

Depuis juin dernier, la vente de semences paysannes aux particuliers est autorisée. Auparavant, seules les graines inscrites au catalogue officiel pouvaient être vendues. Cette décision va favoriser à la fois la diversité et les circuits courts !

LA BONNE IDÉE

Urban cuisine est un nouveau concept de potager d'intérieur tout-en-un. La toute jeune entreprise a notamment conçu un meuble qui propose un environnement de culture fermé, équipé de lumières et d'un réservoir d'eau pour un arrosage automatisé. Reste à lui trouver une place dans votre appartement, proche d'une prise électrique, de le brancher, et il s'occupe de tout. L'entreprise commercialise en même temps des mottes de culture en fibres végétales, dans lesquelles les graines sont intégrées. Une une idée lumineuse, pratique et esthétique.

LE POIREAU DE *Normandie*

UN TERROIR UNIQUE, UNE SAVEUR AUTHENTIQUE

AOP JARDINS DE NORMANDIE - Association domiciliée Avenue de Paris – 50000 SAINT LÔ – SIREN 497 765 941

Jardins de Normandie

Le Poireau de Normandie est un légume de qualité reconnu grâce :

- A sa production dans des **zones littorales** où le **climat tempéré océanique** garantit les conditions idéales de croissance pour la qualité du poireau
- Au savoir-faire des producteurs et aux techniques culturales utilisées qui permettent d'obtenir des poireaux avec **un fût droit, long en blanc et un feuillage vert/bleuté**
- Au climat qui permet une **disponibilité continue d'août à avril/mai**

RÉGION NORMANDIE

Et si on prenait un COUP DE JEÛNE ?

Tendance de fond, encore accélérée au printemps dernier, le jeûne intermittent séduit de plus en plus. Au-delà de la perte de poids, il aurait de nombreux atouts sur la santé… à certaines conditions cependant. Par Céline Roussel

Aussi appelé « fasting » ou jeûne séquentiel, le jeûne intermittent consiste à observer quotidiennement une période sans nourriture de 16 heures, dans le prolongement du jeûne physiologique que constitue la nuit. Pour y parvenir, il suffit donc de sauter soit le dîner, soit le petit déjeuner. Est-ce fantaisiste ? Dangereux ? Une large majorité de médecins s'accordent à dire que non, à l'image de notre expert, le Dr Raphaël Gruman, médecin nutritionniste. « Se contenter de deux repas (avec une collation) par jour, au lieu de trois, n'a absolument rien d'une hérésie. Tout d'abord parce que nous avons plutôt tendance à trop manger, et aussi parce que l'homme ne mange trois fois par jour que pour des raisons culturelles. Mais d'un point de vue physiologique, deux repas bien équilibrés pourraient lui suffire », explique le médecin.

DES EFFETS INSOUPÇONNÉS

« En toute logique, si le jeûne intermittent est bien mené et les repas restants bien équilibrés, il permet de diminuer

LES AUTRES JEÛNES INTERMITTENTS

- le 5:2 : on mange normalement pendant 5 jours puis pas plus de 500 calories les 2 autres jours
- Le « eat stop eat » : on jeûne 1 journée par semaine (24 heures)
- 1 jour sur 2 : comme son nom l'indique, il consiste à ne manger qu'un jour sur deux
- The warrior diet : dans le « régime du guerrier », on ne mange pas pendant 20 heures (ou alors quelques fruits et laitages), puis on fait ce que l'on veut les 4 heures restantes.

IMPORTANT
Quand on ne fait plus que 2 repas par jour, ceux-ci doivent être particulièrement bien équilibrés.

mécaniquement la ration calorique et donc, de perdre du poids, même sur une courte période. « Il m'arrive de conseiller cette méthode aux personnes chez qui les régimes traditionnels ne fonctionnent pas, de façon transitoire, sur quelques jours. Puis de revenir à un rythme de trois repas équilibrés s'ils le souhaitent », indique le Dr Gruman. Mais ce n'est pas tout… « Pour ceux qui l'adoptent de façon durable et en font une nouvelle hygiène de vie, le jeûne apporte d'autres résultats. Une sensation générale de mieux-être, moins de fatigue et un sommeil de meilleure qualité. Rien de miraculeux ici, ces bénéfices sont simplement dus au fait que le système digestif est moins sollicité. Manger moins souvent permet également de soulager le foie, qui pourra mieux réaliser son travail de détoxification de l'organisme », ajoute le spécialiste.

CODE DE **BONNE CONDUITE**

Avant de se lancer, il est préférable d'en parler avec un médecin ou un diététicien-nutritionniste, car il est important de bien équilibrer les repas qui vont être conservés. Le Dr Gruman conseille de sauter le dîner plutôt que le petit déjeuner et de composer ses repas de la façon suivante :

- Le petit déjeuner doit être copieux : pain complet associé à une protéine (œuf ou jambon), un laitage et un fruit.
- Le repas du midi se compose idéalement de céréales complètes ou de légumineuses, associées à des protéines et des légumes. Un laitage et un fruit pour terminer. Les personnes qui veulent perdre du poids pourront augmenter la portion de légumes et réduire un peu celle des céréales.
- La collation de l'après-midi consiste en une poignée d'oléagineux et un fruit frais pour leur richesse en fibres, favorisant la satiété.
- Tout au long de la journée, il est important de s'hydrater suffisamment (1,5 à 2 litres d'eau par jour)
- Le soir, on s'accorde un bol d'infusion sans sucre.

LES LIMITES À RESPECTER

L'organisme a parfois besoin de quelques jours pour s'habituer au jeûne. Certaines personnes peuvent ainsi avoir besoin de « compenser », et donc de manger davantage, lors des repas conservés. « Cet effet rebond ne dure généralement pas, explique le Dr Gruman, il faut juste laisser le temps à l'organisme de se réguler ». Il existe néanmoins un risque réel de carences si les repas ne sont pas équilibrés (voir ci-dessus). Quoi qu'il en soit, cette pratique doit rester réservée aux adultes en bonne santé. Elle est déconseillée chez les enfants, dont les apports énergétiques doivent être bien répartis sur la journée, pour favoriser la concentration, la mémorisation et les apprentissages. Idem chez les femmes enceintes dont les besoins caloriques augmentent, les personnes immunodéprimées (malades, sous traitement) dont l'alimentation est particulière, les seniors qui ont besoin d'apports alimentaires réguliers et les personnes diabétiques, qui doivent réguler au mieux leur glycémie. Enfin, le principal obstacle au jeûne intermittent réside dans les contraintes sociales : comment, en effet, le combiner avec les soirées entre amis ? Pas simple !

Notre expert : *Raphaël Gruman, médecin nutritionniste, auteur de nombreux livres dont le dernier s'intitule « Je me soigne avec les mésonutriments », éd. Leduc.s, 18 €.*

LE MAROC
LE PAYS OÙ LES ÉPICES SONT REINES

Avec ses saveurs chaudes et suaves et sa maîtrise des épices, la cuisine marocaine reflète les richesses culturelles de ce pays. Pas étonnant que certains lui donnent la place de deuxième meilleure gastronomie au monde, derrière la France. Par Gwenaëlle Conraux

Le ras el-hanout, un secret de famille

Saviez-vous qu'il n'existait pas deux ras el-hanout identiques ? Son nom signifie « tête de l'épicerie » et pourrait également se traduire par « le meilleur de la boutique ». Ce mélange est spécifique à chaque région marocaine, voire à chaque famille. S'il est composé d'une base de cannelle, gingembre, coriandre, cardamome, muscade, poivre noir et curcuma, le ras el-hanout rassemble généralement une vingtaine d'épices différentes, et sa composition peut en contenir jusqu'à 50 ! Selon leur qualité, son prix de vente peut varier du simple au double.

La cuisine marocaine, ce sont d'abord des épices qui chatouillent le nez et émoustillent l'appétit. Mais elles font également pétiller les yeux lorsqu'elles sont présentées en petites pyramides sur les étals des souks. Une cuillerée de cannelle, de cumin, de paprika ou de curcuma sont autant de façons de faire varier la saveur d'un plat alors même que les légumes et la viande ne changent pas. Le Maroc doit les épices aux Arabes qui les ont importées lors de leur venue.

DES INFLUENCES MULTIPLES

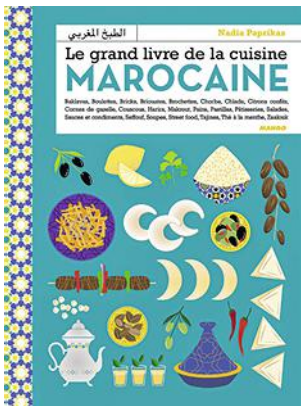
Dans ce pays situé à un saut de puce de l'Europe, via le détroit de Gibraltar, la cuisine est mâtinée des passages de peuples nomades, comme les Berbères et les Bédouins. C'est par exemple aux Berbères que l'on doit le tajine, ce récipient en terre cuite dont le couvercle a une forme conique et qui a donné son nom au plat. Ne passez pas à côté d'un succulent tajine de pigeon. Le peuple des « hommes libres » est également venu avec le pain, l'huile d'olive, les amandes, les herbes ; tandis que les Bédouins ont fait connaître les dattes. Si la cuisine marocaine est marquée par diverses influences d'Afrique du Nord, elle a ensuite intégré des traditions culinaires juives et britanniques. Aviez-vous imaginé que le thé à la menthe trouvait son origine dans la tradition anglaise du « tea time » ? Comme en Angleterre, le thé est un art de vivre au Maroc. Dégusté tout au long de la journée, le cérémonial de la préparation de cette boisson très sucrée est réservé au maître de maison. Tout comme le méchoui, qui consiste à faire rôtir à la broche un agneau ou un mouton entier. Il s'agit des seules tâches culinaires laissées aux hommes, car ce sont les femmes qui maîtrisent l'art des repas. Au cours de longs conciliabules rythmés par la lente cuisson des plats, elles se transmettent leurs secrets de mère en fille puis en petite-fille.

L'ART DE L'HOSPITALITÉ

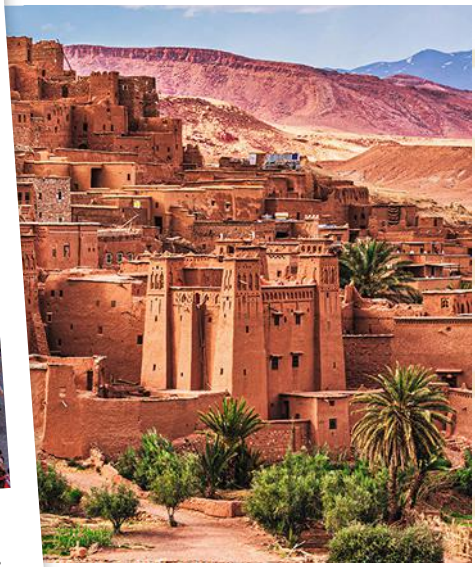
Si la cuisine marocaine est loin de se résumer à ses deux plats emblématiques que sont le couscous et le tajine, ceux-ci concentrent néanmoins l'essence même de ce que manger signifie : un moment de partage, de convivialité, simple et chaleureux. L'hospitalité est si sacrée au Maroc qu'il est impensable de ne pas inviter un visiteur à partager un repas. Mais l'inverse est tout aussi vrai : il est impossible de refuser une telle proposition. Au pays des délices, les repas s'étirent, comme pour prolonger le plaisir d'être ensemble. De l'entrée, qui s'apparente à une farandole de mezzés, sous forme de salades, briouates (beignets à base de feuilles de brick) ou de pastillas, au plat principal qui se déguste en famille, tout est tourné vers le partage.
Si le repas se termine le plus souvent avec des fruits, impossible de ne pas parler des pâtisseries marocaines. Ces spécialités à base d'amande et de miel sont réputées, et il vous sera difficile de résister aux cornes de gazelle, basboussa (gâteau à la semoule), fekkas aux amandes, chebbakia (petits gâteaux au miel et au sésame) et autres sablés.

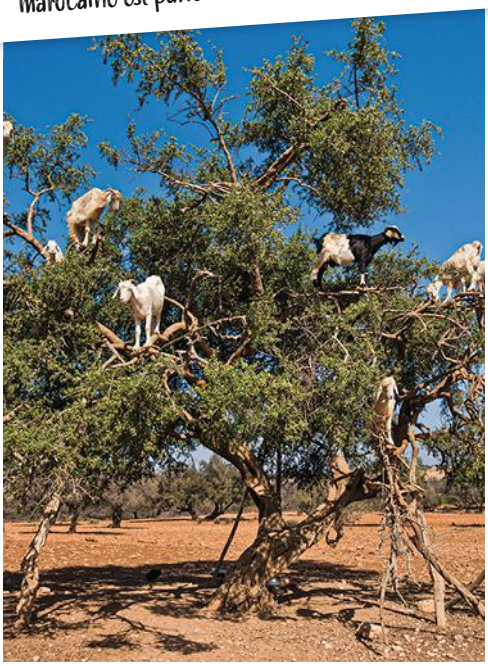
POUR ALLER PLUS LOIN :

Dans « Le Grand Livre de la cuisine marocaine »*, Nadia Paprikas nous emmène dans sa cuisine et celle de sa maman pour partager les secrets que les cuisinières se transmettent de génération en génération. Les recettes sont simples, avec des ingrédients presque basiques mais magnifiés par l'alchimie du mélange des épices.
*Mango Éditions, 29,95 €.



Chaleureuse, chatoyante et conviviale, la cuisine marocaine est parfois classée 2e meilleure au monde.





DANS SON PLACARD

Quelques ingrédients de base de la cuisine marocaine

LES CITRONS CONFITS. Il s'agit de citrons marinés dans du sel pendant plusieurs jours, voire semaines.

LES FEUILLES DE BRICK. Légères et transparentes, ces feuilles de farine de blé dur apportent du croquant de l'entrée au dessert.

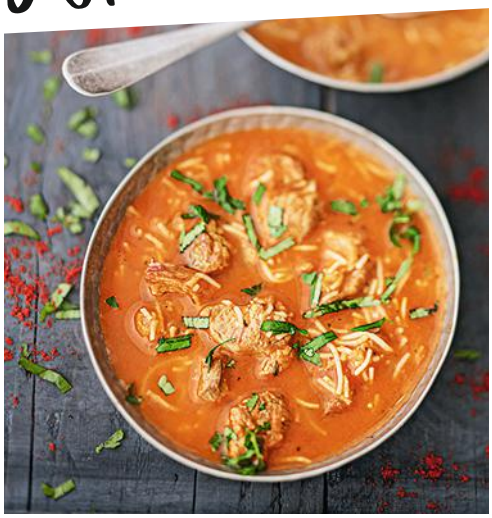
LA SEMOULE. Fine ou moyenne, la semoule ne sert pas qu'au couscous, mais s'invite aussi en dessert.

L'HUILE D'ARGAN. Elle s'invite aussi souvent en cuisine crue, en assaisonnement de salades qu'elle relève de son goût subtil proche de la noisette

DES FRUITS SÉCHÉS. Abricots, dattes, raisins et pruneaux agrémentent les recettes sucrées-salées.

BRIOUATES AUX ÉPINARDS. Ces petits chaussons faits à base de feuilles de brick sont si faciles à préparer que vous allez les adopter aussitôt. Des feuilles d'épinards sont hachées finement, puis revenues dans du beurre. Ajoutez-y des œufs, comme si vous faisiez une brouillade d'épinards. L'étape la plus complexe consiste à réussir le pliage de la feuille de brick pour la transformer en chausson triangulaire. Le secret est de couper la feuille en deux, dans le sens de la longueur, et de rabattre les côtés vers le centre de manière à obtenir une bande rectangulaire. Vous n'avez plus qu'à placer la farce à l'extrémité droite de la bande et repliez celle-ci en triangle. Vous pouvez sceller vos chaussons avec un peu de lait ou d'œuf battu. Les briouates sont prêts à être frits dans l'huile et dégustés aussitôt.

3 SPÉCIALITÉS À TENTER CHEZ SOI



LA CHORBA. Cette soupe de vermicelles au fumet épicé (non piquant) séduit les petits comme les grands. Elle est préparée à base d'un oignon revenu dans de l'huile d'olive auquel s'ajoutent de l'eau, du concentré de tomate, une tige de céleri émincée, du cumin en poudre et un bouquet de coriandre et de persil. Après la première ébullition, ajoutez des carottes coupées en dés et des morceaux de poulet et laissez cuire 15 minutes à feu doux. Ôtez le bouquet d'herbes pour le remplacer par les vermicelles. Moins de 5 minutes plus tard, votre chorba est prête.

LES CRÊPES À MILLE TROUS. Les baghrir combinent le moelleux d'un pancake avec légèreté d'une crêpe. L'originalité de la recette vient de la semoule fine qui remplace la farine. Elle est très simple à réaliser : à la base sèche, on ajoute de la levure de boulanger et un peu de levure chimique ainsi que de l'eau. Mixée au blender, la préparation doit reposer, le temps de laisser apparaître les petites bulles. Une fois prête, la pâte est versée dans une poêle bien chaude et cuite sur une seule face, juste le temps de la formation des 1 000 trous…

LA CANNELLE, une épice qui vous veut du bien

Très utilisée dans la cuisine marocaine, la cannelle convient aussi bien aux plats salés qu'aux desserts sucrés. Cette épice aux nombreux bienfaits pour la santé est à utiliser sans modération. Par Gwenaëlle Conraux

La cannelle fait partie de la même famille que les lauriers (« Lauraceae »). La poudre est issue de l'écorce du cannelier qui s'enroule sur elle-même en séchant, formant un bâton qui est ensuite moulu. Cette épice, parfois surnommée « la séductrice », a un parfum suave, légèrement sucré, qui se marie avec de nombreux mets. Si en Europe, on la consomme plutôt en dessert, au Maghreb, elle agrémente de nombreux plats salés, comme les tajines ou le couscous.

DEUX VARIÉTÉS PRESQUE JUMELLES

- **La cannelle de Ceylan** (« Cinnamomum verum » ou vraie cannelle) est originaire du Sri Lanka ou d'Inde. Cette variété est la plus chère. Son écorce est épaisse, irrégulière et très aromatique. Elle est vendue exclusivement en bâtonnets et il convient de la moudre au dernier moment, car elle perd rapidement de son parfum.
- **La cannelle d'Indonésie ou de Chine** (« Cinnamomum cassia » ou cannelle casse) possède une saveur douce, suave et sucrée, la cannelle en poudre est issue de cette variété.

Si les deux cannelles se ressemblent beaucoup, leur différence vient de leur concentration en coumarine, une substance végétale naturelle mais qui peut être toxique pour le foie. La cannelle casse en est très riche. Mais pas d'inquiétude, il faudrait en consommer une grande quantité au quotidien pour que cela devienne dangereux !

LE SAVIEZ-VOUS ? La cannelle arrive en Europe en empruntant la route de la soie. Au XVI[e] siècle, plus de la moitié des recettes françaises en contiennent.

UN BÂTON DE VERTUS

Si cette épice est connue depuis l'Antiquité, elle était avant tout utilisée pour ses bienfaits sur la santé plutôt qu'en cuisine. La cannelle possède de nombreuses vertus : elle améliore la digestion, fait baisser la glycémie et le cholestérol, renforce le système immunitaire et diminue le stress.

Je m'abonne à marmiton

24 % DE RÉDUCTION !

OFFRE LIBERTÉ

3 € par numéro SEULEMENT

\+ VOTRE CADEAU

Le lot de 4 pailles en inox + brosse

FINI LES PAILLES EN PLASTIQUE !

Avec Marmiton, je protège l'environnement avec ces pailles inoxydables réutilisables.

Abonnez-vous vite !

Renvoyez ce bon d'abonnement à :
Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris

☑ **OUI,** je m'abonne à Marmiton magazine. **Je règle la somme de 3 € par numéro** par prélèvement automatique reconductible (un prélèvement tous les 2 mois, soit 18€ par an) **+ en cadeau le lot de 4 pailles en inox.** Mon abonnement débutera avec le prochain numéro.

MARM55B

MES COORDONNÉES

Nom : Prénom : Tél :

Adresse :

Code postal : Ville : E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**

TITULAIRE DU COMPTE (merci d'écrire en majuscules et au stylo noir si possible)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail :

LES COORDONNÉES DE VOTRE COMPTE (disponibles sur votre RIB)

IBAN - numéro d'identification international du compte bancaire

BIC - Bank identification code

Banque/Agence :

Adresse :

Code postal : Ville :

ORGANISME CRÉANCIER

MARMITON - 8 rue saint fiacre,
75002 Paris - France

NUMÉRO D'ÉMETTEUR

FR38ZZZ641854

Note : Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

Date et signature obligatoires

N'oubliez pas de joindre un relevé d'identité bancaire (RIB)

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2020. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Formulaire de mandat : vous autorisez Marmiton à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte. Vous autorisez également votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Marmiton. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les modalités décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte. Vos droits concernant ce mandat sont expliqués dans une notice disponible auprès de votre banque. Il s'agit d'un prélèvement récurrent dont le premier prélèvement sera effectué dès l'enregistrement de votre abonnement. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : dpo@marmiton.org ou par courrier : MARMITON DPO – 8, rue Saint Fiacre – 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : **https://www.cnil.fr/fr/plaintes**

CRÉATION TMBRS

17 RECETTES À la noix !

ET AUTRES FRUITS À COQUE

UNE PLACE POUR LE DESSERT ?

GÂTEAU CHOCO AMANDE NOISETTE

30 MIN	40 MIN	30 MIN
PRÉPARATION	CUISSON	RÉFRIGÉRATION

POUR 6 PERSONNES

POUR LE GÂTEAU :

- **4** oranges (jus)
- **2** œufs
- **170 g** de beurre
- **170 g** de sucre en poudre
- **170 g** de farine
- **100 g** de sucre glace
- **40 g** d'amandes hachées
- **40 g** de noisettes hachées
- **1 sachet** de levure chimique
- **2 c. à soupe** de poudre d'amande
- **1 c. à café** de cannelle en poudre
- **1 pincée** de badiane en poudre

POUR LE GLAÇAGE :

- **50 g** de beurre
- **100 g** de chocolat noir
- **100 g** de sucre glace
- **50 g** d'amandes hachées
- **1 c. à soupe** de cacao en poudre

1 **Réalisez le gâteau.** Préchauffez le four à 180 °C. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Mélangez les jaunes et le sucre en poudre, puis ajoutez le beurre pommade, le jus de 2 oranges, la farine mélangée à la levure, la poudre d'amande, les noisettes et les amandes hachées. Montez les blancs en neige et incorporez-les au précédent mélange. Versez dans un moule beurré et enfournez pour 30 minutes. Laissez refroidir.

2 **Préparez le mélange à l'orange.** Dans un bol à part, mélangez le jus de 2 oranges avec le sucre glace, la badiane et la cannelle. Versez délicatement sur le gâteau.

3 **Préparez le glaçage.** Cassez le chocolat en morceaux. Faites-les fondre dans une casserole au bain-marie. Ajoutez le sucre glace et le cacao et mélangez vivement. Ôtez la casserole du bain-marie et incorporez le beurre coupé en lamelles en ajoutant 3 cuillerées à soupe d'eau froide. Mélangez jusqu'à ce que le beurre soit totalement incorporé.

4 **Finalisez le gâteau.** Démoulez le gâteau. Parsemez-le d'amandes hachées puis nappez-le de chocolat. Laissez durcir 30 minutes au réfrigérateur avant de déguster.

BARRE DE CÉRÉALES, AMANDE ET NOISETTE

10 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **1 noix** de beurre
- **100 g** de flocons de céréales (avoine, par exemple)
- **50 g** d'amandes décortiquées
- **50 g** de noisettes décortiquées
- **40 g** de riz soufflé (nature ou au chocolat)
- **3 c. à soupe** de lait concentré sucré
- **2 c. à soupe** de miel

1 **Préparez les fruits secs.** Hachez les amandes et les noisettes au couteau. Préchauffez le four à 150 °C.

2 **Réalisez le mélange.** Dans un saladier, versez les flocons d'avoine et le riz soufflé, puis ajoutez les amandes et les noisettes hachées. Mélangez bien, puis incorporez le lait concentré et le miel. Mélangez encore.

3 **Réalisez les barres.** Répartissez la préparation dans des petits moules rectangulaires préalablement beurrés et tassez bien avec le dos d'une cuillère. Enfournez pour 20 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

Les barres se conservent une semaine dans une boîte hermétique.

BROWNIES AUX FRUITS SECS

20 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **3** œufs
- **120 g** de beurre demi-sel
- **200 g** chocolat au lait
- **100 g** de chocolat noir
- **170 g** de cassonade
- **150 g** de fruits secs (noix de pécan, noisettes, pistaches, amandes…)
- **90 g** de farine

1 **Préparez les chocolats.** Faites fondre le chocolat au lait au bain-marie, puis ajoutez le beurre en morceaux, laissez-le fondre et mélangez bien. Concassez le chocolat noir. Préchauffez le four à 180 °C.

2 **Préparez l'appareil.** Fouettez les œufs avec la cassonade, puis ajoutez le chocolat fondu. Incorporez la farine ainsi que les trois quarts des fruits secs légèrement concassés. Ajoutez également le chocolat noir en petits morceaux. Versez cette préparation dans un moule carré ou rectangulaire préalablement beurré puis répartissez sur le dessus le reste des fruits secs.

3 **Faites cuire le brownie.** Enfournez pour 25 minutes et laissez refroidir avant de couper le gâteau en morceaux.

UNE PLACE POUR LE

DESSERT?

SACRISTAIN AUX AMANDES

35 MIN	45 MIN	15 MIN
PRÉPARATION	CUISSON	REPOS

POUR 6 PERSONNES

- **1** jaune d'œuf
- **400 g** de pâte feuilletée en bloc
- **40 g** d'amandes effilées
- **10 g** de farine pour étaler la pâte
- **1 c. à soupe** de sucre roux
- Sucre glace

POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE :

- **2** jaunes d'œufs
- **25 cl** de lait entier
- **50 g** de sucre
- **30 g** de farine
- **1** gousse de vanille

1 Préparez la crème pâtissière. Dans une casserole, faites chauffer le lait et la gousse de vanille fendue et grattée. Dès que le lait frémit, ôtez la casserole du feu et laissez infuser 5 minutes, puis retirez la gousse. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre dans un récipient jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine, mélangez et versez le lait en fouettant. Versez cette préparation dans la casserole, remettez-la sur le feu et faites épaissir en mélangeant constamment pendant 10 minutes. Laissez refroidir.

2 Façonnez les sacristains. Coupez le bloc de pâte feuilletée en deux, étalez chaque morceau sur le plan de travail fariné afin d'obtenir des carrés de 26 cm de côté. Étalez la crème pâtissière froide sur un des carrés. Répartissez ensuite les amandes (en gardant 1 cuillerée à soupe pour la finition), et saupoudrez de sucre roux. Couvrez avec le deuxième carré de pâte. Réservez sur une plaque de cuisson tapissée de papier cuisson au réfrigérateur 15 minutes.

3 Faites cuire les sacristains. Préchauffez le four à 180 °C. Découpez le carré obtenu en 6 bandes, à l'aide d'une roulette, puis torsadez chaque bande sur elle-même. Badigeonnez les sacristains avec le jaune d'œuf mélangé avec un peu d'eau. Saupoudrez-les d'amandes effilées réservées et d'un peu de sucre glace. Enfournez pour 35 minutes. Laissez les sacristains refroidir sur une grille. Servez-les saupoudrés de sucre glace.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Les papassinos sont des biscuits très anciens, typiques de la Sardaigne. Leur nom vient de « papassa », qui signifie « raisin sec ».

PAPASSINOS

20 MIN	20 MIN	1 H
PRÉPARATION	CUISSON	RÉFRIGÉRATEUR

POUR 25 PIÈCES

- **1** œuf entier + 1 jaune
- **100 g** de beurre
- **250 g** de farine + un peu pour étaler la pâte
- **120 g** de raisins secs
- **80 g** de sucre complet
- **80 g** de cerneaux de noix
- **80 g** d'amandes émondées
- **2 c. à café** rases de cannelle
- **1 c. à café** de graines de fenouil
- **2 pincées** de noix de muscade
- Minibilles en sucre multicolores

POUR LE GLAÇAGE :

- **2 c. à soupe** de jus de citron
- **130 g** de sucre glace

1 **Préparez les fruits.** Faites tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède pendant 15 minutes. Hachez grossièrement au couteau (ou au robot) les amandes, les noix et les graines de fenouil.

2 **Préparez la pâte.** Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la cannelle et la noix de muscade. Ajoutez l'œuf entier et le jaune, mélangez à l'aide d'une fourchette, puis incorporez le beurre en petits morceaux du bout des doigts. Ajoutez les fruits secs en dernier, dont les raisins secs préalablement séchés dans un linge propre.

3 **Formez la pâte.** Pétrissez rapidement les ingrédients, formez 1 boule, aplatissez-la et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

4 **Faites cuire les biscuits.** Sortez la plaque du four et préchauffez celui-ci à 180 °C. Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 1,5 cm. Découpez des losanges de 3 à 4 cm. Disposez les losanges sur la plaque du four tapissée de papier cuisson et enfournez pour environ 15 minutes. Surveillez la cuisson : les biscuits ne doivent être ni trop secs, ni trop mous. Laissez refroidir.

5 **Préparez le glaçage.** Dans un bol, mélangez le sucre glace avec 2 cuillerées à soupe de jus de citron pour le glaçage. Une fois que les biscuits ont refroidi, recouvrez-les avec le glaçage et décorez de minibilles en sucre. Vous pouvez aussi conserver une partie des biscuits sans glaçage.

UNE PLACE POUR LE DESSERT ?

CRUMBLE PRUNE ET AMANDES

20 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **12 à 15** prunes rouges
- **1** citron (jus)
- **125 g** de beurre
- **150 g** de farine
- **150 g** de sucre en poudre
- **50 g** de poudre d'amande

1 **Réalisez la pâte à crumble.** Dans un saladier, mélangez à l'aide d'une fourchette la farine, le beurre froid en parcelles, la poudre d'amande et 100 g de sucre afin d'obtenir une pâte sableuse. Versez une fine couche de cette pâte dans le fond d'un plat à four. Préchauffez le four à 180 °C.

2 **Préparez les fruits.** Pelez et dénoyautez les prunes. Coupez-les en morceaux. Arrosez-les du jus de citron.

3 **Terminez le crumble.** Mettez les prunes dans le plat. Saupoudrez de 50 g de sucre, puis recouvrez du reste de pâte à crumble. Enfournez pour 25 minutes et servez tiède.

GRANOLA AUX AMANDES ET NOISETTES

20 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **150 g** de myrtilles
- **6** figues fraîches
- **250 g** de fromage blanc
- **100 g** de flocons de céréales (avoine, épeautre, blé, seigle, quinoa…)
- **40 g** de noisettes décortiquées
- **40 g** d'amandes décortiquées
- **20 g** d'amandes effilées
- **2 c. à soupe** de sirop d'érable
- **2 c. à soupe** de graines diverses (tournesol, courge, lin…)
- **1 c. à soupe** d'huile de coco
- **1 c. à café** d'extrait de vanille
- **½ c. à café** de mélange d'épices (cannelle, gingembre, muscade…)
- Quelques fraises séchées
- **1 pincée** de sel

1 **Préparez le granola.** Préchauffez le four à 150 °C. Hachez les noisettes et les amandes. Dans un saladier, mélangez les flocons de céréales avec les noisettes, les amandes, l'huile de coco, le sirop d'érable, le mélange d'épices, les graines, l'extrait de vanille et 1 pincée de sel. Étalez cette préparation sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 30 minutes en prenant soin de remuer toutes les 10 minutes.

2 **Préparez les autres ingrédients.** Coupez les fraises séchées en petits morceaux. Mélangez-les au granola en ajoutant les amandes effilées. Rincez et séchez les myrtilles. Rincez, séchez et coupez les figues en morceaux.

3 **Finalisez la présentation.** Répartissez le granola dans des bols. Agrémentez-le de fromage blanc, de figues et de myrtilles avant de servir.

TARTE AMANDINE AUX POIRES

25 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **5** poires
- **2** œufs
- **100 g** de beurre
- **1** pâte sablée prête à dérouler
- **120 g** d'amandes blanches décortiquées
- **100 g** de sucre en poudre
- **4 c. à soupe** d'amandes effilées
- **1 c. à café** d'arôme d'amande amère

1 Préparez la crème amandine. Mixez les amandes blanches en poudre fine. Dans le bol d'un robot, fouettez le beurre mou avec le sucre puis ajoutez les œufs. Mélangez pendant 5 minutes. Ajoutez la poudre d'amande et l'arôme d'amande amère puis mélangez de nouveau.

2 Préparez les poires. Épluchez les poires, coupez-les en deux, épépinez-les puis coupez-les en tranches en prenant soin de garder la forme des poires.

3 Finalisez la tarte. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte dans un moule à tarte puis versez la crème amandine dans le fond de tarte. Répartissez les poires sur la crème, parsemez d'amandes effilées puis enfournez pour 35 minutes. Laissez refroidir et dégustez froid ou tiède.

UNE PLACE POUR LE DESSERT ?

Pour une pâte sablée maison, fouettez 1 œuf avec 100 g de sucre, ajoutez 200 g de farine, mélangez du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux puis ajoutez 75 g de beurre en morceaux, travaillez pour obtenir une boule homogène.

TARTE AUX FRUITS SECS ET CARAMEL

15 MIN PRÉPARATION | 40 MIN CUISSON

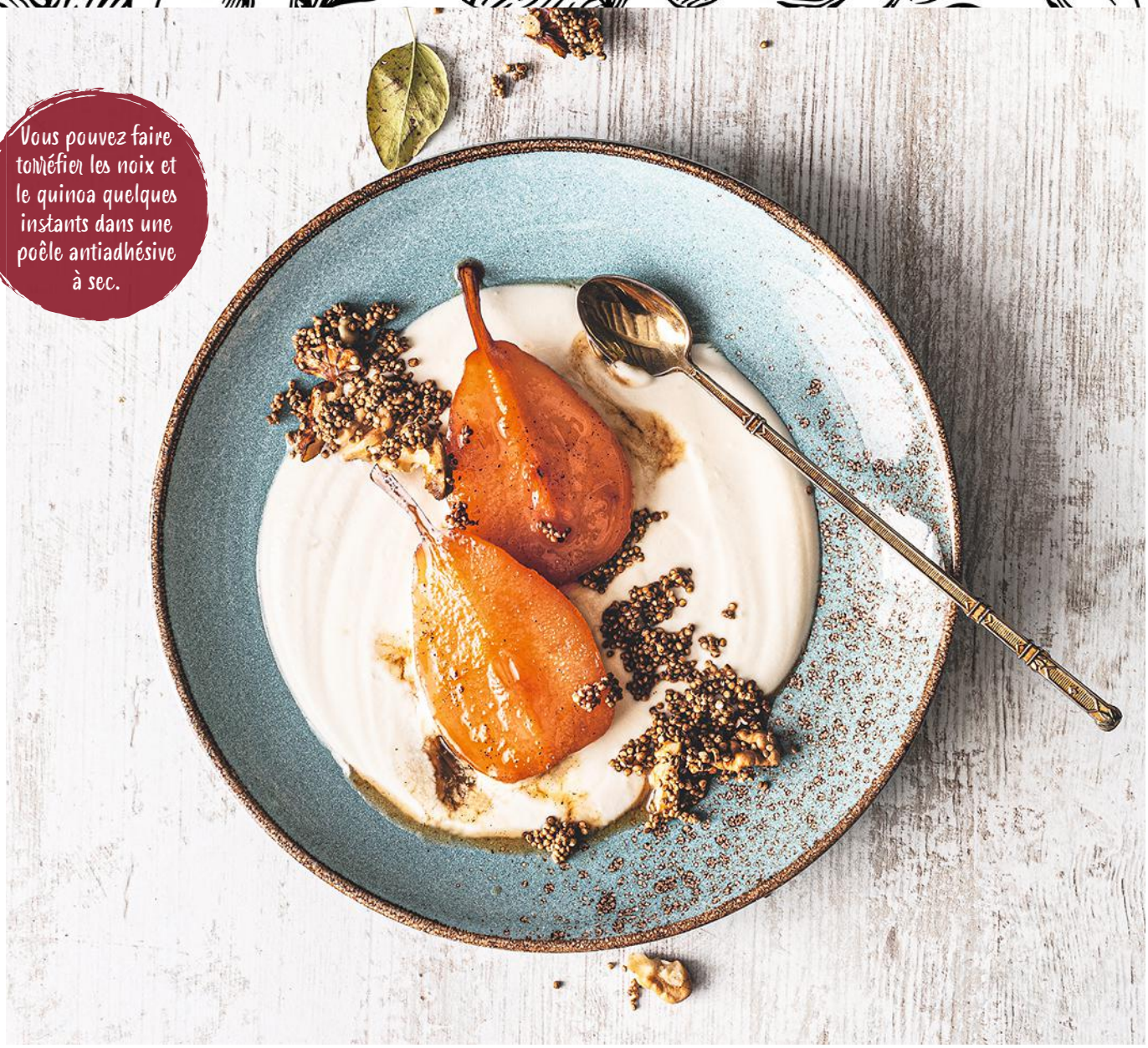
POUR 6 PERSONNES

- **1 c. à café** de jus de citron
- **20 cl** de crème liquide
- **15 g** de beurre
- **1** pâte sablée
- **200 g** de fruits secs mélangés (noix, noisettes, amandes et cacahuètes non salées)
- **120 g** de cassonade

1 **Préparez le fond de tarte.** Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte et garnissez-en un moule à tarte. Recouvrez de papier et de billes de cuisson puis enfournez pour 10 minutes.

2 **Réalisez le caramel.** Versez la cassonade dans une casserole avec le jus de citron et faites chauffer doucement en remuant uniquement la casserole de temps en temps, mais surtout sans remuer avec une cuillère, jusqu'à obtenir un caramel joliment doré. Versez la crème et ajoutez le beurre puis mélangez bien.

3 **Finalisez la tarte.** Répartissez les fruits secs sur le fond de tarte précuit et enfournez à nouveau pour 5 minutes. Versez le caramel puis poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes. Sortez du four et laissez refroidir avant de servir.



Vous pouvez faire torréfier les noix et le quinoa quelques instants dans une poêle antiadhésive à sec.

POIRE MIEL, NOIX ET QUINOA SOUFFLÉ

25 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **4** poires
- **25 g** de beurre
- **50 cl** de vin blanc moelleux
- **50 g** de cerneaux de noix
- **8 c. à soupe** de quinoa soufflé
- **8 c. à soupe** de miel liquide

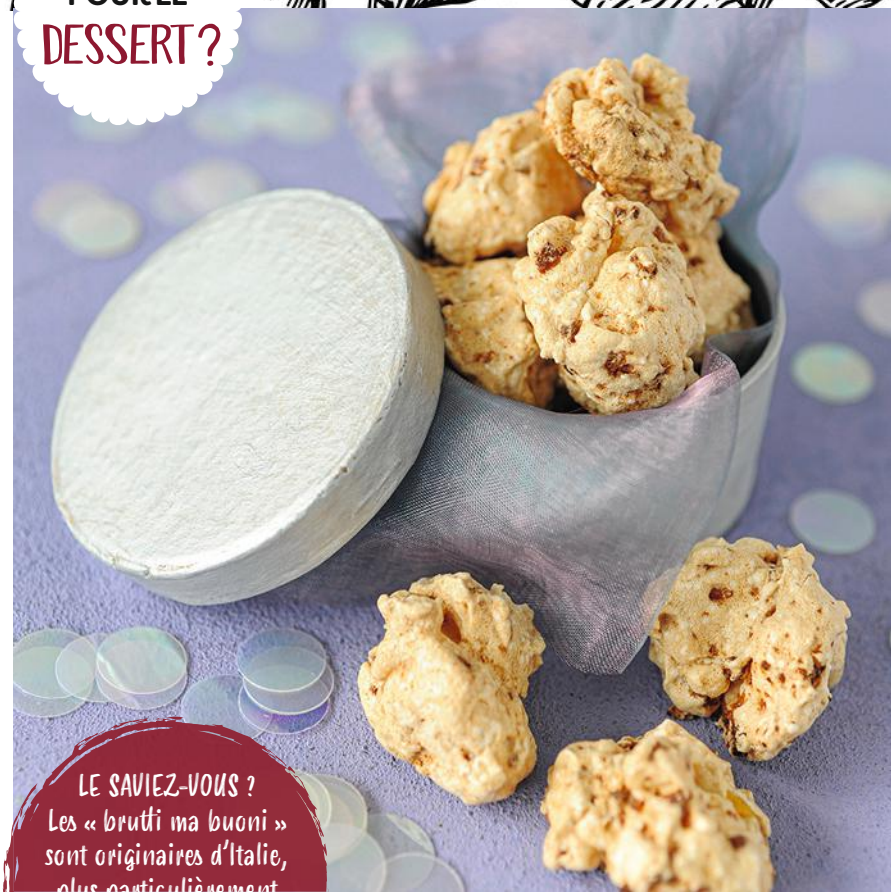
1 **Faites pocher les poires.** Faites bouillir le vin avec 10 cl d'eau et la moitié du miel. Pelez les poires, coupez-les en deux, évidez-les et faites-les pocher 20 minutes dans le vin. Égouttez-les et réservez.

2 **Préparez la garniture au quinoa.** Hachez les noix. Faites fondre le beurre. Laissez refroidir. Mélangez le quinoa avec les noix hachées, le reste de miel et le beurre fondu.

3 **Dressez les assiettes.** Déposez les poires dans des assiettes. Décorez d'un peu de quinoa soufflé aux noix et servez.

UNE PLACE POUR LE

DESSERT ?



LE SAVIEZ-VOUS ?
Les « brutti ma buoni » sont originaires d'Italie, plus particulièrement de Toscane et leur nom signifie « moches, mais bons » !

BRUTTI MA BUONI

20 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 10 BISCUITS

- **3** blancs d'œuf
- **200 g** de sucre
- **150 g** de poudre de noisette
- **150 g** de brisures de noisette

1 **Préparez le mélange aux noisettes.** Dans un saladier, amalgamez les brisures de noisette et la poudre.

2 **Préparez la pâte.** Montez une meringue : battez les blancs d'œuf au fouet ou au robot. Quand ils commencent à mousser, ajoutez progressivement le sucre puis continuez à fouetter pour obtenir des blancs assez fermes. Ajoutez le mélange aux noisettes petit à petit, en remuant délicatement pour ne pas casser les blancs.

3 **Faites cuire la pâte.** Versez-la dans une casserole et placez sur feu moyen. Laissez cuire 15 minutes environ, sans cesser de mélanger, jusqu'à ce que la pâte se détache des bords de la casserole.

4 **Formez les biscuits.** Préchauffez le four à 180 °C. À l'aide de deux cuillères, formez des petits tas de pâte et placez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé puis enfournez pour 15 minutes.

BRIOCHE AUX AMANDES

1 H PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON | 5 H 10 REPOS

POUR 6 PERSONNES

POUR LA POOLISH :
- **125 g** de lait tiède
- **125 g** de farine
- **8 g** de levure boulangère fraîche
- **1 c. à café** de miel

POUR LA PÂTE À BRIOCHE :
- **3** œufs
- **100 g** de beurre mou
- **150 g** de farine
- **20 g** de sucre en poudre
- **5 g** de sel

POUR LA GARNITURE :
- **50 g** de beurre fondu
- **50 g** de cassonade
- **30 g** de poudre d'amande
- Cannelle en poudre

POUR LE GLAÇAGE :
- **1 c. à soupe** de jus de citron
- **4 c. à soupe** d'amandes effilées
- **3 c. à soupe** de sucre glace

1 **Préparez la poolish.** Dans un saladier, diluez la levure dans le lait, puis ajoutez la farine et le miel. Mélangez, filmez et couvrez d'un torchon. Laissez reposer 1 heure dans un endroit chaud.

2 **Réalisez la pâte à brioche.** Dans le bol d'un robot pétrisseur, mettez la farine, le sel, le sucre et la poolish. Mettez le robot en marche à vitesse moyenne, puis ajoutez les œufs petit à petit. Laissez tourner 5 minutes environ. Ajoutez ensuite le beurre en morceaux tout en continuant de pétrir. Lorsque la pâte est homogène, couvrez le bol d'un torchon et mettez à pousser 1 heure dans un endroit chaud. Farinez puis rompez la pâte et mettez-la au frais 2 heures.

3 **Réalisez les brioches.** Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte en un carré de 1 cm d'épaisseur. Badigeonnez-la de beurre fondu, saupoudrez de cassonade, de poudre d'amande et de cannelle. Roulez et coupez des tronçons de 3 cm. Placez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson, en les espaçant bien. Mettez les brioches à pousser 1 heure dans un endroit chaud. Préchauffez le four à 180 °C. Badigeonnez de lait les brioches et enfournez pour 15 minutes. Laissez refroidir.

4 **Préparez le glaçage.** Mélangez le jus de citron et le sucre glace. Badigeonnez-en les brioches et parsemez d'amandes effilées. Laissez reposer 10 minutes pour que le glaçage durcisse.

ANTIGASPI

N'hésitez pas à recycler des brioches un peu rassises : ouvrez-les en deux, tartinez de crème d'amande, enfournez pour 15 minutes, puis ajoutez le glaçage

UNE PLACE POUR LE

DESSERT ?

Encore plus d'idées pour cuisiner la pistache
www.marmiton.org/pistache

BAKLAVA AUX PISTACHES

40 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 8 PERSONNES

- **1** orange bio
- **1** citron (jus)
- **150 g** de beurre
- **200 g** de pistaches
- **100 g** de noix
- **22** feuilles de pâte filo
- **2 bâtons** de cannelle
- **4 c. à soupe** de miel
- **2 c. à soupe** de sucre
- **2 c. à soupe** d'eau de fleur d'oranger
- **1 c. à café** de cannelle en poudre

1 **Préparez la farce.** Lavez l'orange, séchez et râpez finement la peau. Mixez grossièrement les noix et les pistaches et mélangez avec le sucre, le zeste d'orange et la cannelle en poudre.

2 **Préparez la pâte.** Coupez les feuilles de pâte filo à la taille du plat de cuisson. Faites fondre le beurre. Beurrez le plat de cuisson. Placez 1 feuille de pâte filo dans le moule et badigeonnez-la de beurre à l'aide d'un pinceau. Ajoutez une autre feuille et beurrez-la de la même façon. Continuez ainsi avec encore 8 feuilles de pâte filo.

3 **Garnissez le baklava.** Préchauffez le four à 200 °C. Répartissez la moitié de la farce dans le moule. Placez 1 feuille de pâte filo par-dessus, beurrez-la et ajoutez une autre feuille beurrée. Étalez le reste de farce. Recouvrez avec les 10 feuilles de pâte restantes en beurrant bien chacune d'elles. Avec un couteau bien affûté, découpez des losanges dans la pâte, en veillant à bien trancher jusqu'en bas. Enfournez pour environ 30 minutes.

4 **Préparez le sirop.** Dans une casserole, mélangez le miel avec le jus du citron et 2 cuillerées à soupe d'eau. Ajoutez les bâtons de cannelle et portez à ébullition. Laissez bouillir quelques minutes pour épaissir. Retirez du feu et ajoutez la fleur d'oranger.

5 **Terminez le baklava.** Sortez le baklava du four et versez dessus la moitié du sirop. Attendez que le sirop soit absorbé puis versez le sirop restant.

CHEESECAKE AUX NOIX

30 MIN PRÉPARATION | 1 H CUISSON | 7 H RÉFRIGÉRATION

POUR 4 PERSONNES

POUR LE FOND DE CHEESECAKE :

- **80 g** de beurre doux mou
- **100 g** de palets bretons
- **120 g** de cerneaux de noix
- **20 g** de farine

POUR L'APPAREIL À CHEESECAKE :

- **10 g** de jus de citron jaune
- **2** œufs
- **320 g** de faisselle
- **250 g** de fromage à la crème (genre Philadelphia)
- **150 g** de miel
- **20 g** de Maïzena

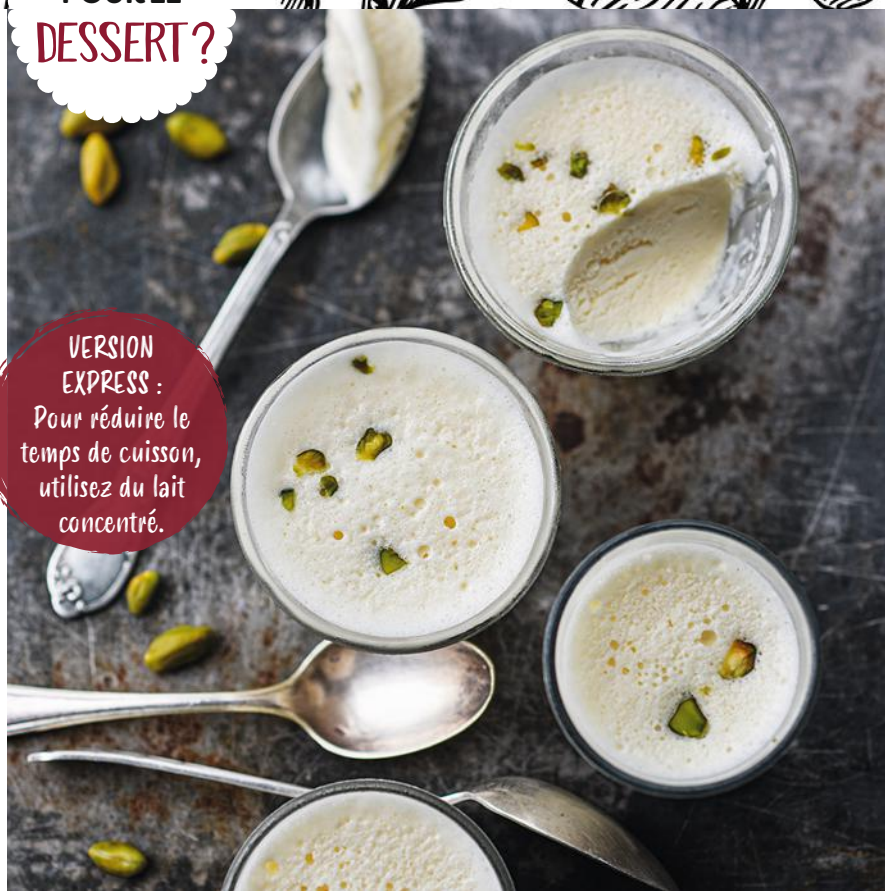
1 **Préparez le fond de cheesecake.** Réservez 60 g de cerneaux de noix. Mixez en poudre les palets bretons et les noix restantes. Dans un saladier, mélangez cette poudre, la farine et le beurre, à vitesse lente au batteur jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Placez 1 heure au réfrigérateur. Posez 4 cercles à cheesecake sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Étalez la pâte à cheesecake dans le fond et réservez au réfrigérateur.

2 **Préparez l'appareil à cheesecake.** Préchauffez le four à 120 °C. Dans un saladier, fouettez le fromage, la faisselle, le miel, le citron, et la Maïzena. Une fois le mélange homogène, ajoutez les œufs et mélangez. Versez l'appareil dans les cercles sur le fond de biscuit et enfournez pour 40 minutes (en ouvrant le four toutes les 10 minutes pour laisser la vapeur s'échapper). Augmentez ensuite la température à 150 °C, et prolongez la cuisson de 20 minutes (en ouvrant le four toutes les 5 minutes). Le cheesecake est cuit quand la crème est prise et légèrement gonflée. Laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur 6 heures minimum.

3 **Finalisez le dessert.** Avant de servir, retirez les cercles puis décorez le dessus des cheesecakes avec les cerneaux de noix réservés.

UNE PLACE POUR LE

DESSERT ?



VERSION EXPRESS : Pour réduire le temps de cuisson, utilisez du lait concentré.

KULFI

10 MIN PRÉPARATION | 45 MIN CUISSON | 15 H CONGÉLATION

POUR 8 PERSONNES

- **1,5 l** de lait
- **50 g** de poudre d'amande
- **50 g** de pistaches finement hachées
- **1 poignée** de pistaches entières
- **8** gousses de cardamome
- **4 c.** de sucre en poudre

1 **Faites réduire le lait.** Dans une grande casserole à fond épais, versez le lait et la cardamome. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le liquide ait réduit d'un tiers (il doit rester l'équivalent d'un litre). Ajoutez le sucre et prolongez la cuisson de 2 à 3 minutes. Retirez la cardamome et ajoutez les fruits secs.

2 **Faites prendre le kulfi.** Versez la préparation dans un récipient peu profond, couvrez la surface d'un film alimentaire et placez 1 heure au congélateur. Sortez du congélateur et remuez vigoureusement. Replacez au congélateur et répétez cette étape deux fois.

3 **Terminez les kulfi.** Répartissez la préparation dans des moules individuels, parsemez chaque moule de morceaux de pistache puis placez au congélateur toute une nuit.

PÂTE À TARTINER CHOCO-NOISETTE

15 MIN PRÉPARATION | 5 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **200 g** de noisettes du Piémont décortiquées
- **150 g** de chocolat au lait
- **60 g** de lait concentré sucré
- **5 cl** de lait
- **2 c. à soupe** d'huile de noisette

1 **Préparez la pâte de noisette.** Mixez les noisettes pour obtenir une poudre fine. Ajoutez-y le lait concentré et mélangez longuement.

2 **Préparez le chocolat.** Faites fondre le chocolat en morceaux dans une casserole au bain-marie. Hors du feu, ajoutez l'huile et le lait, mélangez.

3 **Finalisez la pâte à tartiner.** Mélangez les 2 préparations pour obtenir une pâte homogène. Laissez durcir à température ambiante dans un pot en verre et dégustez dans les 15 jours.

Fan de pâte à tartiner ? Vous pouvez varier les plaisirs avec toutes nos idées

www.marmiton.org/pateatartiner

Les noisettes du Piémont sont très réputées. Mais vous pouvez bien sûr utiliser des noisettes d'autre origine.

marmiton

Peu de temps pour cuisiner ?

Disponible dès le 26 Août

Réalisez vos recettes préférées en 15 minutes* maximum !

recettes **15** minutes ULTRA RAPIDES

Peu d'ingrédients
des étapes courtes et simples
pour des cuisiniers ultra pressés.

Déjà disponibles dans vos rayons livres et en librairies virtuelles. * Cuisson non incluse.

playBac

UNE PLACE POUR LE

DESSERT ?

GÂTEAU AUX NOISETTES

20 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **3** œufs
- **30 g** de beurre
- **250 g** de noisettes +1 poignée pour décorer
- **150 g** de sucre semoule
- **1 poignée** de pépites de chocolat
- **1 c. à soupe** de cacao en poudre
- **2 c. à café** de levure chimique
- Sucre glace

1 **Moulez les noisettes.** Mettez les noisettes dans le bol d'un robot avec la moitié du sucre et mixez jusqu'à obtenir une mouture très fine.

2 **Préparez les œufs.** Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre restant pour obtenir un mélange mousseux. Montez les blancs en neige.

3 **Préparez l'appareil.** Mélangez la poudre de noisette avec les jaunes d'œufs. Ajoutez le cacao, la levure, le beurre fondu et mélangez. Ajoutez ensuite progressivement les blancs en neige.

4 **Faites cuire le gâteau.** Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez un moule. Versez l'appareil dans le moule et parsemez le dessus de pépites de chocolat et de noisette. Enfournez pour 35 minutes. Saupoudrez de sucre glace au moment de servir.

QUAND VOUS REFERMEZ UN

UNE NOUVELLE VIE S'OUVRE À LUI.

EN TRIANT VOS JOURNAUX, MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES, PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.

CONSIGNESDETRI.FR

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

C'est la minute CULTURE

On a aimé, détesté, pleuré ou simplement partagé… C'est le moment de vous donner nos impressions sur ce que l'on a vu, lu ou entendu. À vos notes. Partez ! Par la rédac

CLAIRE SE MET À « N'EN JETEZ PLUS ! »

« Épluchures, marinade du citron confit, tiges d'herbes, pain rassis… Rien ne se jette plus, tout se transforme ! Ce livre est là pour nous aider à tirer le meilleur des ingrédients que nous avons dans notre cuisine afin de limiter le gaspillage, réduire notre consommation et surtout, se régaler. Découvrez les saveurs insoupçonnées de vos restes dans ce livre ultra pratique ! »

LOUISE DÉCOUVRE REE DRUMMOND

« Ce nom ne me disait rien et pourtant c'est un phénomène en cuisine aux USA. De qui parle-t-on ? D'une mère au foyer qui cuisine pour son mari et ses quatre enfants dans son ranch d'Oklahoma. Sa maison est située loin de tout, elle s'est donc habituée au fil des années à cuisiner à l'avance, avec des ingrédients très simples. Depuis un blog lancé en 2006, un livre en 2017, elle est à la tête d'un petit empire et reste très simple, c'est rafraîchissant, et très américain ! »

ALICE RETROUVE GINETTE MATHIOT

« On ne compte plus les générations dont le premier livre de recettes a été "Je sais cuisiner", de Ginette Mathiot. Si elle n'a jamais vraiment quitté nos étagères, elle se refait une beauté en revenant sous forme de BD. Jeanne-Zoé Lecorche a illustré plus d'une centaine de recettes. Une manière ludique de (re)découvrir pour moi cette bible de la cuisine. ***La BD sort en septembre aux éditions Albin Michel. »***

LISON REGRETTE LA FERMETURE DE LA CITÉ GASTRONOMIQUE DE LYON

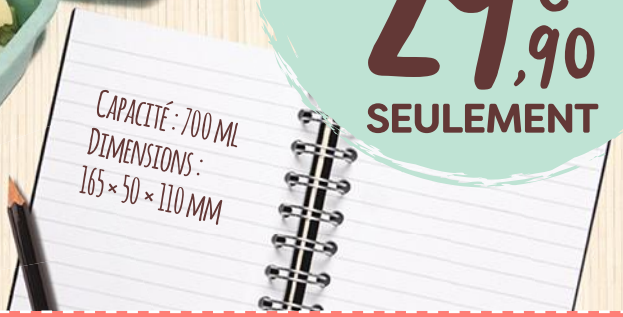
« J'avais prévu d'y aller pour voir l'exposition "Regarde comme c'est bon", du super photographe culinaire Patrick Rougereau, où l'on y retrouvait une soixantaine de ses œuvres, une vraie iconographie gustative présentée jusqu'à fin septembre. Seulement, entre-temps, comme tant d'autres lieux, la cité a fermé ses portes à cause de la crise économique liée au coronavirus… »

Je m'abonne à marmiton

• EN CADEAU •

la Lunch box en bambou

Boîte lunch en fibre de bambou avec couverts (couteau et fourchette). Sangle élastique.



9 numéros + VOTRE CADEAU

29,90 € SEULEMENT

Abonnez-vous vite !

Retournez ce bon d'abonnement accompagné de votre règlement à :
Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris

☑ **OUI,** je souhaite m'abonner ou abonner la personne de mon choix et recevoir les 9 prochains numéros de marmiton pour **seulement 29,90 €*** **+ la lunch box en bambou.**

MES COORDONNÉES

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél :
E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**

LES COORDONNÉES DE LA PERSONNE QUE J'ABONNE

MARM55A

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél :
E-mail :

MON RÈGLEMENT

Quantité : x **29,90 €** = (total de ma commande)

Je règle par chèque à l'ordre de : **MARMITON**

CB N°

Expire fin N° de contrôle (les 3 chiffres au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

* mon abonnement débutera avec le prochain numéro. **Vous pouvez abonner d'autres personnes en nous indiquant leurs coordonnées sur papier libre.** Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2020. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : dpo@marmiton.org ou par courrier : MARMITON DPO – 8, rue Saint Fiacre – 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : https://www.cnil.fr/fr/plaintes

CRÉATION TMBRS

Table des **recettes**

ENTRÉES

Petits roulés au brocoli 40
Crème de brocoli 40
Taboulé de brocoli 42
Gaufres au brocoli 42
Minicakes à la betterave et au fromage frais 93
Poireau tressé, œuf au nid 102

PLATS

Pizza au brocoli 41
Pâtes au brocoli 44
Bowl haricots rouges 46
Salade de haricots blancs 48
Salade de pousses de soja et poulet 48
Terrine de lentilles corail au houmous de betterave 49
Wraps de falafel 50
Carpaccio de dorade, prune et cresson 52
Dos de cabillaud, choux de Bruxelles au curry 52
Picata de veau & betterave braisée aux raisins 52
Figues & courge rôties, pecorino & noisettes 52
Croque-cake au chèvre frais et pousses d'épinards 56
Salade de chou rouge et carottes 60
Petite quiche à la courgette 61
Spaghettis de courgette à la bolognaise 61
« One pot » salade de pâtes 62
Taboulé de quinoa, courge et kale 62
Pasta façon chili con carne 64
Gratin de pâtes, sauce arrabiata 65
One pot pasta aux herbes 65
Gratin de pain au jambon 66
Gratin de macaronis 66
Boulgour façon riz cantonais 68
Tortilla aux tomates cerise 68
Champignons farcis au brebis et persil frais 69
Brandade de cabillaud 70
Hachis de poisson 71
Gratin créole 71
Gratin de légumes 72
Gratin pomme de terre et poulet 72
Gratin d'œufs durs 73
Pizza strata 74
Gratin de courgette, jambon, fromage et haricots rouges 75
Parmentier de butternut au veau et aux noisettes 75
Curry de dinde 76
Curry de poisson au tahini 76
Curry de porc aux noix de cajou 77
Crêpe fourrée aux oignons et champignons 79
Boulettes de viande parfumées 79
Gratin de crozets aux poireaux 80
Risotto aux champignons 80
Risotto au chorizo 81
Pommes de terre farcies en trois façons 83
Terrine de saumon fumé au fromage frais 83
Croque-monsieur au four 85
Croque pastramis 86

Croque de gaufres au saumon 86
Croque-monsieur au tofu fumé 87
Cake tomate séchée et basilic 90
Cake au potimarron, beaufort et bacon 92
Bœuf bourguignon 96
Hachis parmentier de canard confit, gingembre 103

DESSERTS

Croque brioche perdue à la mousse de pistache 87
Biscuits monstrueux 88
Cake orange, courgette 92
Crumble cake pomme et amandine 94
Cake marbré courge, chocolat 95
Mousse tout chocolat 104
Gâteau choco amande noisette 124
Barre de céréales, amande et noisette 125
Brownies aux fruits secs 125
Sacristain aux amandes 126
Papassinos 127
Crumble prune et amandes 128
Granola aux amandes et noisettes 128
Tarte amandine aux poires 129
Tarte aux fruits secs et caramel 130
Poire, miel, noix et quinoa soufflé 131
Brutti ma buoni 132
Brioche aux amandes 132
Baklava aux pistaches 135
Cheesecake aux noix 135
Kulfi 136
Pâte à tartiner choco-noisette 136
Gâteau aux noisettes 138

LE MOT DE LA FAIM !

on adore ou on déteste : Les pancakes céréales

Ça y est, vous venez de feuilleter les dernières pages de Marmiton, mais on ne pouvait pas se quitter sans une dernière astuce… qui fait débat. Eh oui, on aime bien les longues discussions !

On en voit partout ces derniers mois sur les réseaux sociaux, c'est une des grandes tendances du moment : les pancakes céréales. Mais de quoi peut-il bien s'agir ? Simplement de remplacer les céréales dans les bowls du matin par des minipancakes. Avec du fromage blanc et quelques fruits frais de saison, l'effet est vraiment très joli, c'est aussi très nourrissant.

ET LA RÉDAC, VOUS AVEZ DÉJÀ ESSAYÉ ?

MÉLISSA : Oui, j'ai beaucoup aimé et ça constitue vraiment un petit déjeuner très complet qui permet de tenir toute la journée. Pour ma part, je les avais glissés dans un bol de fromage blanc, fruits secs, fruits frais et un peu de cacao en poudre ! Un régal !

LOUISE : J'ai essayé, je reconnais que c'est bon et original, mais tellement long à préparer, pour un résultat finalement pas si formidable. En outre, je trouve que le croquant des céréales manque en bouche.

CARNET D'ADRESSES

- **Les 2 marmottes :** Les2marmottes.fr/les-infusions
- **Frichti :** Frichti.co
- **Chocolatiers engagés :** Chocolatiers-engages.com
- **CAP pâtissier :** Centre-europeen-formation.fr/formations/restauration/cap-patissier
- **Mon primeur en ligne :** Monprimeurenligne.fr
- **Opinel :** Opinel.com
- **Natexpo :** Natexpo.com
- **Le Creuset :** Lecreuset.fr
- **Peugeot :** Fr.peugeot-saveurs.com
- **Pyrex :** Pyrex.fr
- **Mathon :** Mathon.fr
- **Gers équipement :** Gers-equipement.fr
- **Beko :** Beko.fr
- **Ikea :** Ikea.com
- **Microplane :** Microplane-brandshop.com
- **Zara home :** Zarahome.com
- **PA Design :** Pa-design.com

LES CAROTTES PRIMEUR SONT À L'HONNEUR !

Pour profiter pleinement de la fraîcheur de ses carottes primeur sucrées et croquantes, tout en y consacrant le moins de temps possible, Planète Végétal a lancé Carottes faciles à râper et Croq'carotte. Rendez-vous sur sa page Facebook ou sur son site Planetevegetal.com pour tenter de gagner des potagers d'intérieurs autonomes Véritable, élus « Produit de l'année 2020 », parfaits pour cultiver facilement chez soi herbes aromatiques et minilégumes !

LA BALEINE ACCOMPAGNE LES FAMILLES FRANÇAISES DEPUIS 1934

L'iconique marque propose un sel de mer au goût intense, fruit du travail de la mer, du vent et du soleil. C'est d'ailleurs en septembre que le sel de mer La Baleine est récolté, au sein d'une réserve naturelle d'exception, et selon un savoir-faire unique. Choisir La Baleine, c'est choisir la protection et la préservation d'un riche écosystème.
Suivez-nous en pleine nature sur Labaleine.fr

HERTA : LES NOUVELLES PÂTES TARTE EN OR SANS HUILE DE PALME

Herta fait un pas de plus dans la simplification de ses produits en éliminant l'huile de palme dans ses deux nouvelles références, Tarte en Or Feuilletée sans huile de palme et Tarte en Or Brisée sans huile de palme, grâce à un mariage de beurre pâtissier et d'huile de tournesol. Une véritable avancée toujours aussi gourmande qui met l'essentiel au cœur des innovations !
Tarte en Or Feuilletée sans huile de palme et Tarte en Or Brisée sans huile de palme, prix de vente recommandé : 1,79 €, Herta. Vendu en GMS.

FAITES PÉTILLER VOTRE ÉTÉ AVEC CRUZ ESPUMANTE, UN VIN EFFERVESCENT 100 % PORTUGAIS !

La maison Grand Cruz, connue pour son Porto Cruz et son savoir-faire vinicole, a créé le Cruz Espumante à partir d'une sélection rigoureuse de cépages portugais récoltés à la main dans les vignobles du Haut Douro. Le Cruz Espumante est un vin pétillant élégant, au nez floral et aux notes d'agrumes, avec de fines bulles. Dégustez-le pur et bien frais, ou en cocktail « Cruz lemon ».
Cruz Espumante (75 cl, 12 % vol.), prix moyen : 6 €. Disponible en GMS.

Vous avez écrit ? marmiton vous répond

SOPHIA,

MAMAN DE ZORA ET ALICE

Cher Marmiton,

Je t'ai découvert en version papier pendant le confinement. Quel plaisir de feuilleter tes pages et un grand merci pour m'avoir aidé à cuisiner des plats équilibrés et surtout variés. Je crois que je vais m'abonner à la rentrée…

Bonjour Sophia, nous sommes heureux d'avoir pu vous aider, à notre manière, à traverser cette période, et bienvenue parmi nos abonnés !

Une question, un doute, une précision, un compliment…;-) ça se passe ici :

courrierdeslecteurs@marmiton.org ou à Marmiton – courrier des lecteurs, 8 rue Saint-Fiacre, 75002 Paris

BERNARD

Bonjour à toute l'équipe, la nouvelle formule est très réussie. Bravo ! J'ai adoré l'article sur les 10 basiques à avoir dans son congélateur. En revanche, je n'ai pas trouvé de kiwaï à côté de chez moi. Savez-vous où je peux en acheter ?

Cher Bernard, comme nous le précisions dans l'article, qui avait pour but de vous aider à le cultiver, il est encore difficile à trouver en rayons, mais cherchez-le sous le nom de « Nergi », une marque qui le commercialise, vous trouverez des informations sur leur site Nergi.info

Jeu-concours KitchenAid

À GAGNER !

1 Blender K400 Artisan Pomme d'Amour avec son accessoire Presse-agrumes

Grâce au nouveau blender Artisan K400 et son bol en verre, mixez vos préparations à la texture et au goût parfaits !
Sa lame au design breveté est capable de pulvériser rapidement et facilement des fruits ou légumes, même les plus résistants, pour obtenir des résultats onctueux et savoureux. Plus qu'un simple blender, il se transforme également en mixeur multifonction grâce à des accessoires optionnels : gourde nomade, presse-agrumes, pot pour petites quantités. Adaptables directement sur le socle du blender, ces accessoires vous faciliteront votre quotidien !

Bol de 1,4 L gradué en verre ; 5 vitesses, touche Impulsion et trois programmes automatiques ; lame asymétrique en acier inoxydable avec 4 angles différents ; socle en métal coulé. Valeur du lot : 329 €

www.kitchenaid.fr

Tentez votre chance en répondant à la question suivante :
Combien d'accessoires sont-ils compatibles avec ce blender ?

☐ 0 ☐ 2 ☐ 3

Envoyez par mail vos réponses ainsi que vos coordonnées à
polepremium@mediaobs.com
Mediaobs - Marmiton // Jeu-Coucours KitchenAid

avec marmiton
cuisiner rend heureux

L'ÉQUIPE

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Claire Debruille, Lison Guillard, Audrey Ferrante, Alice Duras, Manon Wild

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux, Lise Laffite, Emmanuelle Bézières, Céline Roussel, Didier Lalbenque, Mélissa Cruz

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique : Žiga Rajic

Chef de studio : Olivier Lemesle

Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction : Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires, Charlène Torres, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Caroline Quinart

ÉDITION Audrey Ferrante

CHEFFE DE PROJET MAGAZINE ET EDITION : Lison Guillard

Distribution : MLP

Vente au numéro : DESTINATION MÉDIA 01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Service abonnement et anciens numéros :
Marmiton, 56 rue du Rocher, 75008 Paris
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine@marmiton.org

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Olivier Abecassis

ISSN : 2114 — 110 X
CPPAP : 0222K91573
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

PUBLICITÉ (PRINT)
MediaObs – 44 rue Notre-Dame-des-Victoires 75002 Paris
Tél. 01 44 88 97 70 – Fax 01 44 88 97 79
mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food : Alexandra Horsin (89 12)

Directeur de Publicité : Cyril Bostvironnois (89 25)

Studio : Cédric Aubry (89 05)

Exécution : Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)
www.marmiton.org
Aufeminin, 8 rue Saint-Fiacre - 75002 Paris
Tél. 01 53 57 79 00 - mail :
teamco@marmiton.org

Directrice Générale Unify Advertising : Géraldine L'Hénaff,

Directrice commerciale : Céline Trancart

Directrice du pôle food : Marine Roux

Directrice de clientèle : Marion Petit

Marmiton Magazine
est édité par MARMITON SAS,
8 rue Saint-Fiacre, 75002 PARIS

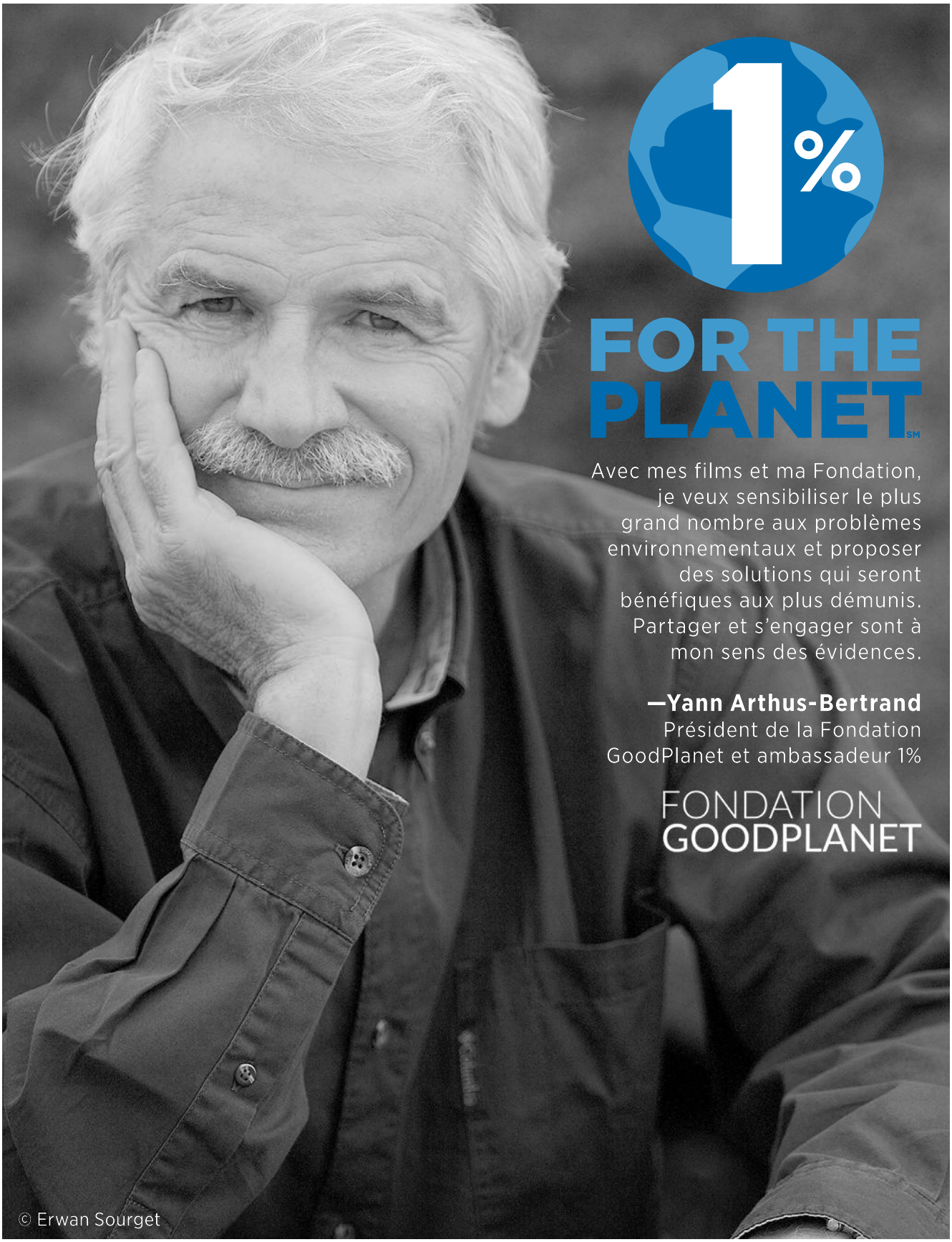
Impression : Maury Imprimeurs,
Z.I., RN 152, 45300 Manchecourt

Photogravure : Key Graphic

Marmiton Magazine est imprimé en France.
Origine du papier : Allemagne
Origine du papier de couverture : France
Taux de fibres recyclées du papier intérieur : 100 %
Taux de fibres recyclées du papier de couverture : 60 %
Certification : PEFC
Eutrophisation ou impact sur l'eau : Ptot 0,001 kg/tonne

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Laura Jonneskindt. P3 : Maria/Adobe Stock. P6-10 : Andrés Riva/Thierry Ryo/Artanika/Adobe Stock, garethkirklandphotography/GettyImages, DR. P15 : Maria.Epine/Adobe Stock. P16-17 : Make Jessen/Picture Press Illustration/Photononstop, atoss/Adobe Stock. P18 : Mediterranean/GettyImages. P20-21 : Casrasa/GettyImgaes, Unclesam/Adobe Stock. P22-23 : Sime/Photononstop, mockup graphics/Unsplash. P24-25 : mdbildas/Size Square's/Adobe Stock. P26-27 : Emmanuelle Bézières. P38 : margo555/bina01/Adobe Stock, only_fabrizio/GettyImages. P40-44 : Laura Jonneskindt. P46-47 : Andrii_oliinyk/irina/Adobe Stock. P48-49 : Marco Mayer/vaaseenaa/Adobe Stock, Studio/Sucré Salé. P50 : 3532studio/Adobe Stock. P52 : Anne-Claire Hérault. P54-55 : Alen Kadr/bit24/Chandlervid85/Artem Shadrin/sitriel/juliasudnitskaya/New Africa/Adobe Stock, haoliang/Karpenkov Denis/Olga Gagarova/ajt/GettyImages, Larissa Veronesi/Westend61/Photononstop. P57 : Laura Jonneskindt. P58-59 : pixelfit/GettyImages. P60-61 : haoliang/GettyImages, Gallo/Hemis.fr, dusk/Adobe Stock. P62-63 : Oksana/Azurita/Adobe Stock. P64-65 : Bartosz Luczak/GettyImages, Antonina d'Anna/A_Lein/Adobe Stock. P66-67 : FomaA/asab974/Adobe Stock. P68-69 : rav0206/Kamila Cyganek/Adobe Stock, zi3000/GettyImages. P70-71 : Jérôme Rommé/annaileish/Adobe Stock, Alleko/GettyImages. P72-73 : timolina/Adobe Stock, Thys/Sucré Salé, Great Stock!/StockFood. P74-75 : News Life Media/StockFood, myviewpoint/Adobe Stock, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P76-77 : Sunny Forest/Adobe Stock, Japy/Saveurs/Sunray Photo, Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo. P78-79 : Ina Peters/Westend61/Photononstop, Camera Press/Hemis.fr. P80-81 : Ploton/Sucré Salé, Martin Turzak/Adobe Stock. P82-83 : Thomas Durio. P84-85 : Czerw/Saveurs/Sunray Photo, illustration Ziga Rajic. P86-87 : Czerw/Saveurs/Sunray Photo, Payen/Veggie/Sunray Photo, Syl d Ab/Thys/Sucré Salé. P88 : FomaA/Adobe Stock. P90-91 : valentina maslova/Adobe Stock. P92-93 : Fénot/Saveurs/Sunray Photo, Pronina_marina/Adobe Stock, Marielle/Sucré Salé. P94-95 : galiyahassan/Adobe Stock, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P96 : B.G Photography/Adobe Stock. P100-101 : vectortatu/Oksana_S/Adobe Stock, Anna Quaglia/Qwart/jaycriss/ArxOnt/jenifoto/GettyImages. P102-104 : Victor Picon. P105 : Marina Gorskaya/Adobe Stock. P106-107 : vm/GettyImages. P108-111 : DR, Thierry Ryo/Adobe Stock. P112 : Ruckszio/voren1/Adobe Stock. P114-115 : Alina Kvaratskhelia/GettyImages. P116-117 : Aleksey Eremin/StreetFlash/GettyImages, Jpc Prod/Adobe Stock. P118-119 : luisapuccini/Ondrej Bucek/Bartosz Hadyniak/atosan/Pavliha/Starcevic/Daviles/Banet12/nicolamargaret/GettyImages. P120-121 : Bart/Sebastien Rabany/Unclesam/Juanamari Gonzalez/bigacis/Adobe Stock, Viel/Saveurs/Sunray Photo, Creativeye99/fotograv/Issaurinko/GettyImages. P124-125 : Kwaqny221/viktoriya89/Adobe Stock, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P126-127 : Fénot/Saveurs/Sunray Photo, Lhomme/Veggie/Sunray Photo. P128-129 : voltan/lily_rocha/Oksana Zubenko/Adobe Stock. P130-131 : anna_shepulova/asab974/Adobe Stock. P132-133 : Paquin/Sucré Salé, nata_zhekova/Adobe Stock. P134-135 : Foodies/Sunray Photo, Lena_zajchikova/Adobe Stock. P136 : Ploton/Sucré Salé, ricka_kinamoto/Adobe Stock. P138 : Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo. P140 : Thierry Fournier/Métropole Lyon, DR/Instagram. P143 : luckyshoe/Adobe Stock.



+1 Yann Arthus Bertrand soutient 1% for the Planet, réseau d'entreprises philanthropes consacrant 1% de leur chiffre d'affaires à des associations environnementales.

www.onepercentfortheplanet.org

1% FOR THE PLANET

PERLE DE CIDRE

UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE INÉDITE

GULFSTREAM COMMUNICATION - RC Nantes B 389 788 993 - © Audrey Ravaché - Les Celliers Associés - Visuels non contractuels - GSVDR073

Découvrez ces cidres haut de gamme aux bulles fines, à la robe or et cristalline,
et aux arômes uniques avec de subtiles notes florales et d'agrumes, élaborés par notre maître de chai.
En brut et en fruité, Perle de Cidre accompagnera avec raffinement tous vos moments festifs.

Val de Rance
Nos Pommes ont du Savoir-Cidre

www.valderance.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.